SAVEURS

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N°176 • JUIN 2010 • 4,90 €

64 recettes
LÉGÈRES ET ENSOLEILLÉES

COQUILLAGES
Les plaisirs de la pêche à pied

FRAISE, RHUBARBE...
Faites votre marché !

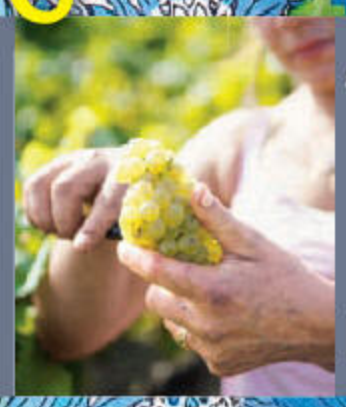
LA CÔTE DE BŒUF,
à toutes les sauces

eBooks-LAND.net

Osez le repas tout légumes

Pas à pas
JE FAIS UN PLAT INDIEN SOUS L'ŒIL D'UNE PRO

Turquie
BALADE GOURMANDE AVEC UN GUIDE DE CHOIX



Muscadet
DU BLANC, DU BON, ET DU TRÈS BON !

Editions Hubert Burda

T 05377 - 176 - F: 4,90 € - RD

SUISSE GARANTIE

Comment provoquer les sens avec Les Fromages de Suisse ?

Idées coup de cœur pour un apéritif gourmand

Dés d'Appenzeller® au saumon et pamplemousse rose.
Enroulez une fine tranche de saumon autour d'un dé d'Appenzeller®, maintenez d'un brin de ciboulette et accompagnez d'une tranche de pamplemousse rose. Servez en cuillère.

Saint Jacques sur purée d'artichauts, et pétales d'Emmentaler AOC suisse.
Remplissez le fond d'une verrine avec une purée d'artichauts, déposez une noix de Saint Jacques dorée à la poêle, ajoutez des pétales d'Emmentaler AOC suisse, parsemez de cerfeuil.

Canapés au spéculos et Gruyère AOC suisse.
Tartinez les spéculos de chutney à la mangue, poivrez, recouvrez de fines tranches de jambon fumé et de lamelles de Gruyère AOC suisse, saupoudrez de pistaches concassées et de piment doux.

LES FROMAGES DE SUISSE, RÉVÉLATEURS DE GOÛT

Sans la passion des maîtres-fromagers, l'air pur des montagnes et… les vaches suisses, Les Fromages de Suisse n'auraient pas leur place sur vos plateaux. Leurs saveurs généreuses, leurs goûts inimitables, la richesse de leurs arômes en font les partenaires incontournables de votre gourmandise et de votre génie en cuisine.

EMMENTALER SWITZERLAND Original suisse · LE GRUYÈRE SWITZERLAND AOC · Appenzeller SWITZERLAND

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Cellard

Et retrouvez plus de 100 recettes sur le site fromagesdesuisse.com

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

Sommaire

SAVEURS N°176 – *Juin 2010*

AMUSE-BOUCHES

Cuisines et tendances... p. 6 **Sur le feu**...p. 15 **La table du mois**... p. 18 **Restos et bistrots**... p. 20 **Chez mon caviste** Les anisés... p. 24 **Mise en bouche** Palmitos salés... p. 28

CUISINER

EN PRATIQUE
Salades et sauces Et si on mettait un peu de fantaisie dans la salade verte et la vinaigrette ? ..... p. 30

PLEINE SAISON EN COUVERTURE
La gariguette Star incontestable des fraises, elle ne reste pas longtemps dans sa barquette..... p. 38

UN PRODUIT
Le Pâté Hénaff Ce presque centenaire est devenu la coqueluche des foodistas ..... p. 40

LES IMPRÉVUS DE MARINE
Soupe froide de petits pois & choux à la crème Non, la soupe n'est pas forcément un plat d'hiver et les petits choux ne sont pas compliqués à faire... p. 42

GOURMET EN COUVERTURE
Les coquillages Tellines, palourdes, coques, patelles… : tous ces petits trésors des bords de mer ne demandent plus qu'à être cuisinés ..... p. 48

ZOOM
Les sandwiches Parce qu'il n'y a pas que le jambon-beurre dans la vie ! ..... p. 61

CUISINE DE CHEF EN COUVERTURE
Masala de crevettes & parathas Apprenez à tout préparer avec les conseils de Beena Paradin, experte en cuisine indienne ..... p. 64

EN CUISINE EN COUVERTURE
La rhubarbe Sous ses airs de grande tige, sa douceur acidulée en fait la compagne idéale des desserts.... p. 66

LE PLAT DU SAMEDI
Lapin à la moutarde ..... p. 72

SOMMAIRE numéro 176

RECEVOIR

MENUS DE SAISON
Variations gourmandes Six recettes au goût du jour à combiner entre elles pour des repas réussis ..... p. 74

DÉCO GOURMANDE EN COUVERTURE
Sans viande Nul besoin d'être végétarien pour apprécier les légumes, céréales et autres bonnes choses végétales ..... p. 80

LE HAUT DU PANIER EN COUVERTURE
La côte de bœuf Rencontre avec un boucher aux petits oignons qui en a fait sa spécialité ..... p. 86

PORTRAIT DE CHEF
Mathieu Viannay Reprendre le restaurant mythique de la Mère Brazier n'était pas chose facile. Pari réussi! ..... p. 92

LE DESSERT DU DIMANCHE
Crumble aux fruits rouges ..... p. 96

p. 99

p. 83

p. 111

p. 122

VOYAGER

VOYAGER
L'Aveyron Trek gourmand dans une région préservée où les bons petits plats ne manquent pas ..... p. 98

CARNET DE VOYAGE
Le quinoa Retour aux sources, pour cette petite graine nutritive au goût de noisette qui pousse sur les plateaux arides de Bolivie ..... p. 108

VOYAGER EN COUVERTURE
La Turquie Voyage au pays des loukoums et de l'hospitalité avec des guides gourmands ..... p. 112

VIGNOBLE EN COUVERTURE
Le Muscadet Trop connu ou mal connu, ce vignoble réserve pourtant d'excellentes surprises ..... p. 122

COCKTAIL
Lady Campari ..... p. 128

GARNITURES

Carnet d'adresses ... p. 129 **Index des recettes du numéro**... p. 130

+ de 1 500 recettes en poche!
SAVEURS SUR iPHONE
POUR 2,99 €, TÉLÉCHARGEZ SUR iTUNES STORE L'APPLICATION QUI VA RÉVOLUTIONNER VOTRE FAÇON DE CUISINER.

SEULE L'ASSOCIATION DE LA CHALEUR TOURNANTE ET DE LA VAPEUR OFFRE UN RÉSULTAT DE CUISSON SI CROUSTILLANT ET MOELLEUX.

Les passionnés cherchent toujours comment perfectionner leurs recettes favorites. Pourquoi ne pas s'y prendre d'une autre façon ? C'est étonnant à quel point le four combiné vapeur sublime toutes les préparations. Grâce à la vapeur, les rôtis sont délicieusement tendres et la chaleur tournante leur apporte un croustillant incomparable. Et pour le plaisir inépuisable des chefs, les légumes conservent toutes leurs couleurs, leurs vitamines et tout leur croquant. Pour profiter chez vous de tout le savoir-faire Neff et découvrir toutes les exclusivités de la marque, contactez notre service consommateurs

"AVEC LE FOUR COMBINÉ VAPEUR, RÉINVENTEZ VOS MEILLEURES RECETTES"

0 892 698 210 (0,34 € TTC /mn) ou rendez-vous sur www.neff-electromenager.com

NEFF
nous innovons, vous réussissez

Cuisines *et* tendances

Par Florence Falkehed, Sylvie Gendron, Marine Labrune et Emma Zrour.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1/ Vive les Bretons ! Non, le sarrasin n'est pas réservé uniquement aux crêpes ! Le voilà qui prend ses marques en version sucrée, dans des galettes 100% bretonnes. Étonnantes à la première bouchée, on y prend très vite goût, en particulier avec un thé, le matin ou au goûter… *Les Délices de Pont-Aven, 2,90 €. En épicerie fine.*

2/ Concentré de plaisir C'est quoi des pulpes d'olive ? Des olives écrasées avec quelques fines herbes, c'est tout. Et c'est tout simplement excellent. Pour ne rien gâcher, elles sont présentées dans de jolis pots de verre qui vont directement sur la table basse. *Pulpes d'olive, Première Pression Provence. 5 € (le pot de 90 g), 19 € (les 4), 37 € (les 8).*

3/ Énergie positive Pour tous ceux qui veulent démarrer la journée avec une boisson énergisante naturelle, autre que le café, c'est possible ! Entre les saveurs orange-mangue et raisin rouge-cassis, notre cœur balance… Mais dans les deux jus proposés, on retrouve le même moteur : le guarana brésilien, naturellement riche en caféine et en vitamines. On peut même se requinquer à tout moment de la journée au Guarana Energy Drink. En effet, un verre contient l'équivalent de la moitié de caféine d'un cola. *Guarana Energy Drink, Immedia ! 2,99 € (75 cl).*

4/ Classe chef Se présenter à ses convives avec ce superbe tablier, c'est déjà être certain de recevoir une bonne dose de compliments avant de passer à table. *Tablier Gérald Passédat, 48 €.*

5/ Sans se priver Des recettes gourmandes pour manger sans prendre un kilo. C'est ce que proposent ces deux ouvrages de la célèbre méthode de perte de poids, qui a su associer nos équipes de stylistes-photographes gourmets et gourmands. « *Vite prêtes* » et « *Tout petit prix* », *de Valéry Guedes, Delphine de Montalier et Natacha Arnoult, coll. Les petits plats, Éditions Marabout. 9,90 € pièce.*

6/ Fait maison La yaourtière est de nouveau très tendance. Plus la peine de s'arracher les cheveux pour trouver de la présure, on verse un sachet de ferment lactique dans 1 litre de lait, 8 h en yaourtière, et voilà 8 yaourts pas trop liquides. *Mon yaourt maison, Alsa. 2,75 €.*

7/ On ne peut pas y échapper ! La mode du cupcake est partout : en déco, sur la table et surtout en cuisine ! Alors, autant s'y mettre avec ce set pratique et ludique. *Set cupcakes, Cuisipro. 19,90 €.*

8/ Il est de retour… avec sa forme ronde et ses couleurs originales, ce barbecue au charbon prend ses quartiers d'été. *One Touch gold vert amande, Weber. 249 €.*

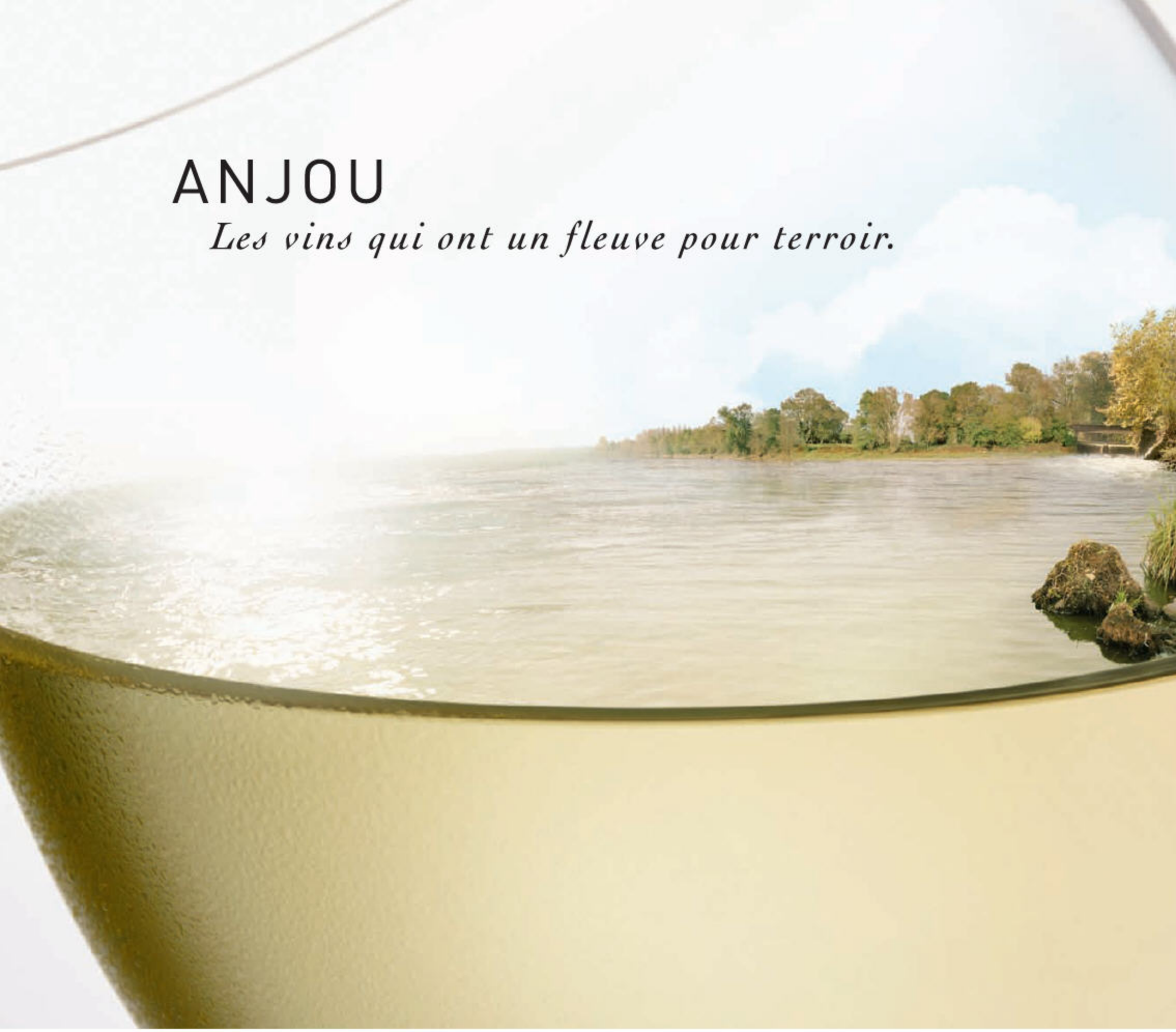
9/ Diamant japonais L'algue nori tout le monde la connaît, c'est la reine des sushis. En revanche, elle reste à découvrir simplement assaisonnée de mirin (saké) et de sauce soja. Une petite chips croustillante et sans matière grasse qui va vite se faire une place au moment de l'apéritif. Étonnant ! *Okazu Nori, Jugetsudo. 1 € (le sachet de 8 feuilles).*

10/ Pincée d'excellence La chef trois étoiles Anne-Sophie Pic nous propose d'utiliser les mêmes épices qu'elle dans notre cuisine. Une façon de briller à notre tour ! *Anis vert, curry de madras, Anne-Sophie Pic. De 6 € à 12 €.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

ANJOU

Les vins qui ont un fleuve pour terroir.



Beaucoup de fraîcheur et de senteurs florales, découvrez ces **GRANDS BLANCS DE LOIRE** :

ANJOU
SAUMUR
TOURAINE

vinsdeloire.fr

VINS DE LOIRE

BEING

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Cuisines *et* tendances

1/ Tranché Impossible de résister au parfum et au goût unique du jambon de Parme ! Version apéritif dînatoire, on enroule la tranche autour d'un gressin ; version pique-nique amélioré, on le propose en sandwich ou en salade. Mais dans les deux cas, on opte pour la version prétranchée. *Jambon de Parme prétranché-préemballé. De 3,50 € à 4 € (la barquette de 70/80 g).*

2/ Nomade Moins d'eau, moins d'énergie, plus de performances pour ce lave-vaisselle 6 couverts de petite dimension et au design très épuré. *Active Water (45 x 55 x 50 cm), Bosch. À partir de 399 €.*

3/ Honneur Rappelez-vous, il y a un an, la marque Ben & Jerry organisait un jeu-concours mondial pour trouver la recette de leur prochaine glace. C'est chose faite avec Fairly Nuts, au bon goût de caramel, imaginée par une Américaine, et fabriquée en commerce équitable. Miam, on en mangerait ! *Fairly Nuts, Ben & Jerry's, 5,50 € (500 ml).*

4/ Marquez-moi ! Un rouleau à pâtisserie qui marquera de son empreinte votre pâte. Un *Made in England* qui va vite devenir un *made at home*. *Rouleau à pâtisserie en porcelaine (38 cm), Katleen Hills. 39 €.*

5/ Sauces à gogo On ne se retient plus de saucer son assiette avec ces nouveautés. Froides ou réchauffées directement dans leur pot, elles apportent un grain de folie à nos plats. *Sauce indienne, 3 poivres, Lesieur. 1,90 €.*

6/ Thé time L'heure du thé est un moment primordial dans la journée. Alors, une belle théière en verre et à double paroi sera la bienvenue sur la table basse ou le guéridon. *Bertjman & Barton. 46 €.*

7/ Terroir normand Le beurre cru, reconnaissable à sa couleur jaune, est élaboré à partir de lait cru. Et une Normande vous le certifie : c'est du bon beurre ! *Beurre cru aux cristaux de sel de Guérande, Isigny Sainte-Mère. 1,89 €.*

8/ Mariage à l'italienne L'huile d'olive extra-vierge et le vinaigre balsamique de Modène retrouvent le chemin de nos salades et de nos grillades. C'est l'été qui s'annonce ! *Huile d'olive Monini GranFruttato 6,70 € (75 cl). Vinaigre balsamique Monini 3,15 € (50 cl). Dans les Monoprix.*

9/ Un mix insonore Vous n'allez pas en croire vos yeux ni vos oreilles ! Ce blender, ultra silencieux, réalise vos smoothies en un clin d'œil. *Powermix Silent, Electrolux. 99,90 € (129,90 € pour la version avec mini-hachoir et tamis).*

10/ Le compte est bon Suivez les petits pois qui glissent ou explosent en gerbes sur ce mug ou cette tasse à café en porcelaine et sérigraphiée. Des pièces uniques et en petites séries pour redonner des lettres de noblesse à votre vaisselle. *Mélanie Brument. À partir de 12 € le mug. À partir de 15 € la tasse à café.*

11/ À la cuiller Une fois le pot ouvert, il se vide à une vitesse incroyable… Normal, lorsqu'on sait que Lydie exploite à 100 % son potager/verger et qu'elle fait appel aux recettes des grands-mères de l'Île de Ré. Allégées en sucre et avec 70 % de fruits, ces confitures sont comme des bouchées de fruits bien mûrs. *Le Jardin de Lydie, à partir de 5,50 €.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Derrière notre design, votre solution cuisine.

Darty réunit tous les ingrédients pour réussir votre cuisine sur mesure. De la conception à la pose, Darty est à vos côtés pour réaliser avec vous la cuisine de vos rêves, en toute confiance.

DARTY

Les espaces cuisines de vos magasins Darty en France : **Antibes (06)** : Route de Grasse. **Bordeaux (33)** : Les Passages Mériadeck. **Béziers (34)** : C. Cial Montimaran. **Montpellier Odysseum (34)** : C. Cial Odysseum. **Tours (37)** : C. Cial de la Petite Arche. **Saint-Étienne (42)** : C. Cial de Monthieu. **Orléans (45)** : ZAC Les Provinces - Olivet. **Villeneuve d'Ascq (59)** : C. Cial Villeneuve d'Ascq. **Haubourdin (59)** : Zone Ciale Englos. **Creil (60)** : ZAC du Bois des Fenêtres - Saint-Maximin. **Clermont-Ferrand (63)** : C. Cial La Pardieu. **Perpignan (66)** : 925, avenue d'Espagne - RN 9. **Strasbourg (67)** : C. Cial Place des Halles. **Mundolsheim (67)** : Lampertheim. **Bron (69)** : C. Cial Porte des Alpes. **Limonest (69)** : ZAC des Sans Soucis. **Paris Bibliothèque Nationale (75)** : 112, avenue de France - Paris 13e. **Paris Rivoli (75)** : Angle 65, rue de Rivoli - Paris 1er. **Villiers-en-Bière (77)** : C. Cial Villiers-en-Bière. **Plaisir (78)** : C. Cial Grand Plaisir. **Vélizy (78)** : C. Cial Vélizy 2. **Toulon La Valette (83)** : 1, avenue de l'Université. **Villebon (91)** : C. Cial Villebon 2.

Retrouvez tous les espaces cuisines Darty sur darty.com (rubrique «cuisine équipée») ou composez le 0 980 985 985 (prix d'un appel local).

Cuisines *et* tendances

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1/ Voyage indien Beena et sa mère Padmavathi ont une passion pour la gastronomie, et notamment celle du Kerala, leur région de naissance. Avec ce livre, elles nous emmènent dans leur famille, au temple, sur les marchés… pour découvrir la cuisine traditionnelle indienne. *« Inde, cuisine intime et gourmande », de Padmavathi et Beena Paradin. Éditions Minerva. 29,90 €.*

2/ En rouge et noir Non, ce n'est pas ENCORE une énième machine à pain, mais plutôt une petite boulangerie mobile qui, grâce à son petit panier, façonne toutes les formes de pain (mini-baguette, boule…). *Philips. 160 €.*

3/ Gourmand Une fois refermé ce magazine en sachant tout du quinoa (voir p. 108), vous pourrez déguster la dernière recette Costes. Une belle trouvaille où le croquant des asperges, la note sucrée des petits pois et l'onctuosité des épinards s'épanouissent parfaitement avec cette céréale. *Risotto de quinoa, asperges, petits pois, épinards, Costes. 5,69 € (portion individuelle).*

4/ Lèche-cabas Il faut toujours faire attention à son cabas, surtout s'il est imprimé avec des motifs de sucres d'orge. Si vous sortez avec, regardez souvent derrière vous pour voir s'il n'y a pas une personne qui essaie de vous le croquer. Une femme avertie en vaut deux… *Cabas orge, Bonjour mon coussin. 54 € (47 x 40 cm).*

5/ Hot couture Toutes les femmes aimeraient être, elles aussi, habillées pour le printemps, avec la patte experte de Karl Lagerfeld. *Coca-Cola Light by Karl Lagerfeld, édition limitée. Entre 1 € et 1,50 €.*

6/ À suivre Pas de saison pour la poêle gril en fonte ! Outre les grillades de viande, vous pouvez réaliser des sandwichs : après avoir réchauffé la poêle gril en fonte, posez-y le pain à panini avec sa garniture. Laissez le tout griller sans le retourner, puis passez à table ! *Poêle, Le Chasseur. 90 €.*

7/ Apéro Ça y est, tout est prêt : la douce soirée, la terrasse, les verres, l'apéritif… Et pour compléter le tableau, il ne manque que les chips. Mais pas n'importe lesquelles. Carotte, patate douce, betterave se retrouvent en fines lamelles à déguster. Quand on en veut encore, il suffit de les commander sur Internet… *Pétales, Croustisud. À partir de 2,95 €.*

8/ À la carte Une envie irrésistible de glace ? Rien de plus facile avec cette turbine à deux cuves qui permet de travailler deux parfums différents. Avec cette turbine, on prépare des glaces 100 % naturelles en trente minutes chrono. *ICK 8000, De'longhi. 599,99 €.*

9/ Après la pêche Enfin rentré de la mer avec votre panier ? Prochaine étape : dessaler tous les coquillages pêchés et les préparer. Ensuite, on passe à la dégustation de son plateau de fruits de mer avec son petit nécessaire ! *Kit de l'écailler, Déglon. 51,28 €.*

10/ Trempette L'heure des apéros dînatoires a sonné ! Sortez vos tartines, épluchez et coupez vos légumes en bâtonnets pour accompagner la purée d'ail, d'anchois ou encore de poivrons puis attendez les applaudissements de vos convives. *Purées, Parfum des oliviers, 6,50 € (180 g). En épicerie fine.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Elliott Erwitt

Live in Italian*

*Vivre en italien NESTLE WATERS MARKETING & DISTRIBUTION, SAS au capital de 26 740 940 euros - 12, bd Garibaldi 92793 Issy-les-Moulineaux - RCS Nanterre 479 463 044

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

La création naît de l'audace

Elle a la couleur d'une rose, l'audace d'une révolution et la vérité d'un grand vin.
La Cuvée Rosé de Laurent-Perrier est unique par son histoire, son élaboration, sa générosité.

Une audace

Avant 1968, le champagne rosé était inconcevable ou presque. En pleine révolution sociale et culturelle, Bernard de Nonancourt lui a donné des racines et des lettres. Mieux : il a réussi le pari d'en faire un vin noble, grâce à son intime connaissance des vins tranquilles de Champagne, appelés Coteaux champenois. Pour y parvenir, ce précurseur invente et ne laisse rien au hasard. La Maison engage un chef de cave bordelais et privilégie dix terroirs classés grands crus, comme Ambonnay, Bouzy, Louvois et Tours-sur-Marne dans le secteur sud de la montagne de Reims, et Verzenay, Verzy et Mailly dans le secteur nord. Après avoir été cueillis, les raisins de pinot noir sont triés puis égrappés pour ne garder que le grain. Vient ensuite la macération de 48 à 72 heures afin d'extraire toute la richesse aromatique du raisin et sa couleur. S'ensuivent les différentes étapes de la vinification et de l'assemblage, puis le vin vieillit au moins quatre ans en bouteille. Chacun de ces gestes est singulier : Laurent-Perrier a eu l'audace d'une Cuvée Rosé non millésimée. Même le flacon d'inspiration Henri IV est inédit.

Une exigence

La Cuvée Rosé de Laurent-Perrier vient de naître. Le nez est subtil, l'effervescence est fine, le vin est vif et tout en rondeur. Il allie structure et fraîcheur, mariage exceptionnel dans un même vin. Ses traits de caractère ? Équilibre, souplesse, arômes de fruits rouges et cette inimitable couleur de « cuisse de nymphe émue », une rose aux teintes subtiles de melon et de framboise.

Un classique

La Cuvée Rosé de Laurent-Perrier ne tient pas du miracle. Depuis plus de 40 ans, elle est le fruit de la liberté, du temps et de l'observation. Laurent-Perrier a su lier de manière indissociable le champagne rosé à son nom. C'est ainsi que le révolutionnaire est devenu un classique.

CHAMPAGNE
Laurent-Perrier
MAISON FONDÉE
1812

www.laurent-perrier.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

FRED & FARID PARIS BK RCS Strasbourg 775 614 308

UNE RECETTE UNIQUE

Ebooks-LAND.net

La bière 1664 est brassée avec le plus fin des houblons : le Strisselspalt. Un houblon authentiquement français qui, une fois brassé avec du malt pâle, confère à 1664 sa robe dorée et ses arômes si particuliers. Une association qui fait de 1664 une bière française unique.

LE GOÛT À LA FRANÇAISE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

J.-F. Mallet

Happy birthday

Poisson pané + frites : la recette peut sembler simple, mais chez nos voisins d'outre-Manche, le fish and chips donnerait presque envie d'entamer l'hymne national et ne cesse d'évoluer depuis 150 ans. God save the fish and chips !

Les vins de pays changent de nom. Pour afficher clairement leur origine, ils deviennent vins à indication géographique protégée.

Invitation

Photo DR.

Le salon des vignobles français de l'étranger est unique. L'idée est si originale que Saveurs a voulu s'y associer (voir p. 107). Qui sait que des maisons aussi célèbres que Mouton Rothschild, Moët Hennessy, Michel Chapoutier, Champagne Deutz, pour ne citer qu'eux, ont un jour tenté l'aventure et sont allés, forts de leur expérience, faire des vins loin de nos frontières ? Le salon réunit plus de 30 de ces domaines d'exception venus de 15 pays différents. Et parce que le vin est un monde de passion, les bouteilles présentées et dégustées le 7 juin à l'hôtel Saint-James & Albany à Paris seront servis par les propriétaires en personne.

Toujours temps !

Il n'est pas trop tard pour adhérer à la Fédération française de cuisine amateur et profiter ainsi de cadeaux de bienvenue, de réduction sur du matériel de cuisine, d'invitations à des salons gastronomiques et à des événements exclusifs. Les Parisiens (les chanceux) ont droit par exemple à des cours de cuisine gratuits sur les marchés de la capitale. Mais tous les adhérents reçoivent une invitation personnelle pour assister au Championnat de France de cuisine amateur. Et pour ceux qui veulent aller encore plus loin, il est même possible de devenir membre du jury.

Jusqu'au 14 juin

L'exposition "L'art de la table des artistes et designers" se tiendra à la galerie Miele à Paris.
www.miele.fr

Du 7 au 13 juin

"Tous au restaurant" une opération festive pour faire partager et connaître le savoir-faire culinaire des restaurateurs français.
www.tousaurestaurant.com

Fruits gourmands

Christophe Adam, le chef exécutif de Fauchon, sait nous séduire. Il nous parle tarte, chou, millefeuille, éclair, mais aussi baba et macaron. Il raconte les fruits de saison qu'il a décidé de mettre sur le devant de la vitrine de la pâtisserie. Il nous montre la crème rose framboise, il nous fait goûter les fraises des bois, il évoque les gariguettes de Plougastel. Et nous ? On fond, on succombe devant tous ces Nouveaux Classiques, et on en redemande encore pour la nouvelle saison de fruits jaunes d'été qui commence...

Nouveaux Classiques de saison, Fauchon, à partir de 5,50 €.

Une bulle de poésie

La maison de champagne Ruinart signe ici le premier "volume" d'une magnifique collection, en laissant parler la poésie d'India Madhavi, célèbre architecte d'intérieur et designer. Le précieux coffet en forme de livre contient une bouteille de Ruinart rosé, deux flûtes collector et une envolée de rubans de papier, sur lesquels sont inscrits les vers des plus grands poètes. Chic, empli de poésie et parfait pour les amoureux des bulles et des mots.

Coffret Extraits, Volume 1 par India Madhavi. 130 €.

En direct des alpages

C'est parti ! Les vaches sont montées dans les alpages pour leurs vacances d'été et se régalent de bonne herbe. Bichonnées, elles ont droit à deux traites par jour pour faire un reblochon, au top de son affinage trois à cinq semaines plus tard. Alors, on range le plat à tartiflette et on laisse de la place sur le plateau de fromages et dans les salades pour le reblochon qui est avant tout un fromage d'été !

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ÉNORME !

Pour souffler ses 50 bougies, le gentil Géant Vert s'installe à Paris, du 5 au 11 juillet, dans un restaurant éphémère. Il a vu les choses en grand, normal vu sa taille ! Et il a prévu de la place pour tout le monde ! Le midi, démonstrations et dégustations gratuites à gogo autour des légumes. Le soir, trois chefs – géants dans leur genre – animent des soirées gourmandes.

Déjeuners gratuits sans réservation. Soirées gratuites sur réservation.

Le vert vous fait du bien

Mangez de la salade et gagnez un soin beauté. En achetant 2 sachets de salade Florette porteurs de l'offre Bien-être, choisissez un soin dans l'un des 200 centres partenaires et Florette vous offre le second. Attention l'opération ne dure que pendant le mois de juin.

Attention, ça va piquer !

Pour fêter ses 10 ans, l'AOP piment d'Espelette avait lancé le concours de recettes "Piment d'Espelette, complice du goût". Remise des prix par Hélène Darroze, le 26 juin, à l'occasion d'une journée anniversaire dans le village d'Espelette, où l'on pourra titiller ses papilles à l'occasion de dégustation et rencontres avec des producteurs.

Haritza

LE 3 JUIN, 1 h 30 de tension pour les 6 cuisiniers amateurs qui se disputent le titre de représentant de la France pour la finale mondiale du Life Tastes Good Championship, organisé par la marque LG, qui se déroulera le 17 septembre en Corée. À suivre.

Mon pot à moi

Journée unique pour les happy few qui vont, le 16 juin, dans la boutique parisienne la plus trendy, Colette, agrémenter les yaourts Mamie Nova à leur sauce, et qui pourront aussi s'amuser à donner une nouvelle ligne au célèbre pot... Mais pas de jaloux, les autres pourront laisser parler leur créativité sur Internet et gagner la New Beetle Mamie Nova, le plus joli pot de yaourt à quatre roues.

Colette, Water Bar : Inscriptions à partir du 30 avril. Jeu-concours "Tous les goûts sont permis", jusqu'au 15 juin.

Photos DR.

Du 17 au 20 juin

Avignon. Les fruits et les légumes ont enfin leur musée. Epicurium retracera la vie des produits depuis la graine jusqu'au produit transformé.

27 juin

L'Association des Fromages Traditionnels des Alpes savoyardes organisent pour la 6e année consécutive la Fête des Fromages de Savoie avec, au programme, des activités autour du fromage.

La 2 000 000e bouteille d'Auvergnat Cola a vu le jour après un an d'existence de la marque. Un vrai succès régional !

ACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SN

Becs sucrés Après un premier grand succès, la Pâtisserie des Rêves de Philippe Conticini voit sa petite sœur naître dans le 16e arrondissement parisien. **Cocorico** Le célèbre concours du Meilleur sommelier du monde, organisé depuis 20 ans par Moët et Chandon, a été remporté par Gérard Basset. Ce Francais, installé en Angeterre, a remporté le titre au prix d'épreuves extrèmement difficiles qui ont demandé un travail de longue haleine. **À bicyclette** Du 7 au 13 juin, à chaque jour son chef qui, aux commandes d'un tricycle, investit Paris et propose, de 12 h à 14 h, des recettes à base d'agneau en version cuisine de rue. Circuit gourmand à retrouver sur Internet. **Huiles** Le concours Les huiles du monde, organisé par l'Agence de valorisation des produits agricoles, a décerné ses premiers prix d'huile d'olive à trois délices espagnols.

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

L'OR ESPRESSO

Imaginez une nouvelle capsule pour votre machine espresso

Ebooks-LAND.net

Sara Lee Coffee & tea France SNC - 383 885 746 RCS Bobigny.

Goûtez à la différence.

Compatible avec les machines à café Nespresso®*

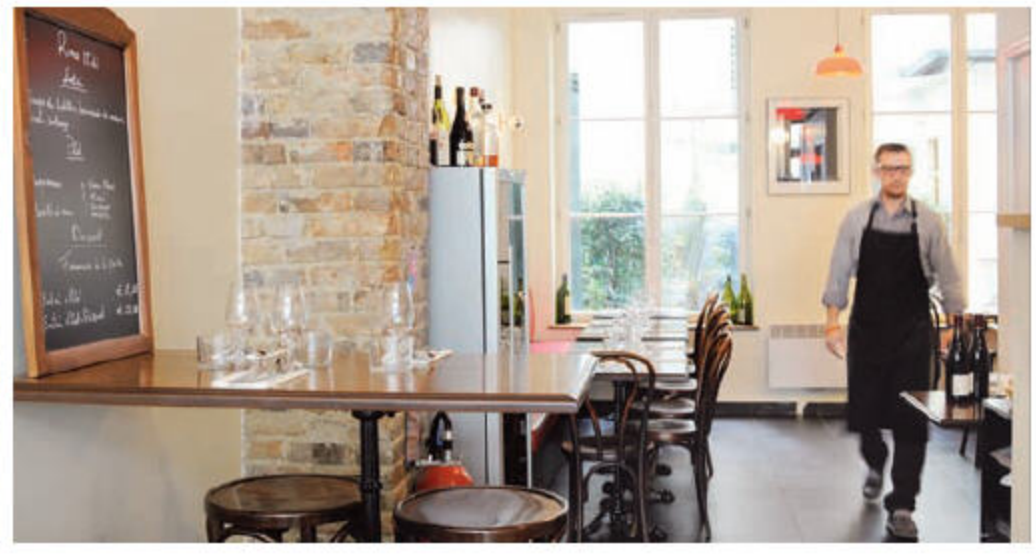
*Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec Sara Lee Coffee & Tea France.

TOUT NOUVEAU TOUT BON

Ce restaurant de poche n'a pas tardé à faire parler de lui. Au menu ? Chef créatif mais sans prétentieux, cuisine enlevée mais carrée, le tout avec l'accent italien.

Texte Pierrick Jégu. Photos Géraldine Le Guyader.

Le mot d'ordre de ce trio italien ? Proposer une cuisine "pragmatique" où seul le goût compte, loin des concepts et des effets de style superflus.



Chez qui ?

Chez Giovanni Passerini, ex-étudiant en économie qui s'est décidé, à 26 ans, en 2002, à se mettre en cuisine. Son parcours ? Cologne, Rome, Madrid, puis re-Rome pour une première expérience de chef et un succès gros comme ça chez Uno e Bino. Arrivé à Paris fin 2007, après de brefs passages au Chateaubriand et à l'Arpège, il passe 19 mois à l'excellente Gazzetta, au côté de Petter Nilsson, dont dix en tant que sous-chef.

L'esprit du lieu ?

Inauguré le 25 février 2010, une jolie petite bouille de bistrot carrossée *a minima* : la micro-cuisine derrière le comptoir, quelques tables, et deux fenêtres donnant sur une courette à l'arrière. Le tout animé par un trio 100 % italien : Giovanni, assisté de Simone Tondo dans leurs 5 m² de cuisine, et de l'impeccable Pietro Russano en salle et aux vins.

Les produits ?

Le chef aime travailler les poissons, les fruits de mer, les volailles, les viandes blanches, mais aussi explorer le monde végétal, et pas uniquement les légumes à la mode. Sans oublier les pâtes.

La cuisine ?

« On peut faire ce qu'on veut, il faut que ce soit bon ! » Compris ? Giovanni Passerini appelle ça, avec l'accent, une cuisine pragmatique. Quand d'autres intellectualisent, « métaphysiquent », cuisent à basse température, déstructurent, désassemblent et réassemblent, Giovanni Passerini cuisine ! À la minute, en direct de la casserole à l'assiette. À la fois pêchue et caressante, nature et instinctive, sa partition file droit au goût, finaude et ouverte d'esprit. À son menu unique, il peut par exemple décocher des flèches d'une belle pureté : un tartare de bœuf, betterave, bulots et raifort drôlement plaisant, une emballante canette rôtie accompagnée de trévise, de fruits secs, d'écorces d'orange confites et d'une mini-purée de dattes, un cabillaud, blettes et pil-pil d'une grande délicatesse, ou un financier aux agrumes, pistache et sorbet au lait.

Les vins ?

Une carte courte mais bien calibrée, sans dogmatisme, avec le chenin pétillant de Jean-Pierre Robinot, les bulles « biodynamiques » de chez Fleury, les vins du Rhône du Domaine des Agates, et les bons conseils de Pietro.

Où ?

Rino, 46, rue Trousseau, 75011 Paris. Formules à 18 et 22 € le midi, 38 € (4 plats) et 50 € (6 plats) le soir. Fermé dim. et lundi.

Demain
se construit
au présent.
Sécurisez votre avenir aujourd'hui avec
BNP Paribas Banque Privée.
BNP Paribas, Première Banque Privée de la zone Euro, mobilise les compétences de ses équipes spécialisées au service de votre patrimoine. À chaque étape importante de votre vie, nous élaborons avec vous une stratégie d'investissement personnalisée et vous accompagnons pour la mettre en œuvre. Nous nous engageons à vos côtés pour vous aider à bâtir votre patrimoine sur le long terme. Aujourd'hui, et chaque jour, votre avenir est notre engagement.
BNP PARIBAS
BANQUE PRIVÉE
La banque d'un monde qui change
banqueprivee.bnpparibas.com/france

Canaille, canaille

PAUSE CUISINE

ÉVREUX – Normand d'adoption, formé jadis chez les frères Roux à Londres, le Roannais Xavier Buzieux est devenu la star de sa ville. Sa cuisine joue le plat canaille, revu en finesse et légèreté, et le cadre moderne, clair, contemporain dans les tons grisés, a le côté zen. Le cappuccino de pois cassé, la charlotte de petits-gris aux courgettes avec crème de persil, le carpaccio et saumon mi-cuit avec des pommes charlotte bio, la sauce gribiche ou encore le parfait glacé et macaron aux spéculos sont des mets fins, vifs, pleins de séduction. Belle carte des vins, mais le bon cidre de la Bretterie de chez Étienne Plet se boit également sans souci. **Gilles Pudlowski**

La Gazette, 7, rue Saint-Sauveur, 27000 Evreux.
Tél. : 02.32.33.43.40. Menus : 21€, 39 €, 58 €.
Fermé sam. midi, dim.

M. Rougemont

Une cuisine qui joue sur des gammes connues ou moins... mais si élégamment exécutée !

Une équipe dynamique, qui réussit à donner à notre palais le plaisir des saveurs.

C. Lascève

On croit au cru

JAMAIS TROP CUIT

PARIS 4e – « Les gens ne se nourrissent plus de la même façon : ils veulent manger sain, mais pas triste. » Partant de ce constat Marie Steinberg a créé Cru, au cœur du Village Saint-Paul, en mai 2009 : un resto-bistrot, avec terrasse chic et bucolique, où la majorité des plats sont à base de cru. De la salade de jeunes pousses bio au carpaccio de veau, en passant par le subtil tartare de seiche, la grande assiette de poissons crus ou l'étonnante « Assiette rouge » – variation autour de la tomate –, chacun trouve son bonheur. Et pour les inconditionnels du cuit, Marie propose une cuisson « à la vapeur ou a la plancha ». Le tout concocté par le prodige Jérémie Rosenbois, ancien du Spoon d'Alain Ducasse. Un talent à suivre de près, car Marie a du nez : le chef de son premier resto, Chez Marie, n'était autre que Gérald Passédat, aujourd'hui triplement étoilé à Marseille. Côté cave, Bordeaux et petits producteurs de vins bio ont la cote. Enfin, chapeau pour la déco : les chaises vintage Friso Kramer ont été chinées une à une par la maîtresse de maison. **Anne Eveillard**

Cru, 7 rue Charlemagne, 75004 Paris. Tél. : 01.40.27.81.84.
Menu : 19 € (déj.). À la carte : env. 45€. www.restaurantcru.fr
Fermé dim. soir et lun.

Chez Supernature, c'est super bon et super sain.

Nature à 100 %

LE SAIN DU SAIN

PARIS 9e – Des jus d'herbes et carotte, une salade de fleurs et graines germées aux baies de gogi, une assiette vitalité avec galette de céréales et légumes croquants... Qu'est-ce qu'on est décomplexée là-bas ! Du coup, on boulotte sans mauvaise conscience, y compris un cheeseburger aux jeunes pousses en savourant son double plaisir : c'est bon pour le corps et bon pour le palais. Avec la copine en face, ça donne : « Fais-toi plaisir, prend un dessert. C'est quoi le goumeau ? Aucune idée mais ici t'es tranquille, la cuisine, c'est super sain. » Pour un repas détox sans vous brimer ni vous ruiner, c'est super réussi. **Emmanuelle Jary**

Supernature, 12, rue de Trévise, 75009 Paris. Tél. : 01.47.70.21.03.
Menus : 13,60 € et 16 € (déj.), 24€ (le soir). Brunch le dimanche.

C Lascève

Le **Rosé**
de **Provence**
dévoile...

Sa rondeur

à marier avec les saveurs du monde

La rondeur... Des Rosés Côtes de Provence leur permet de se marier à toutes les saveurs du monde.
Leur richesse aromatique évoque tour à tour fruits rouges ou exotiques, fruits à chair jaune et agrumes, notes grillées, fumées et touches d'épices.
Ils se marient parfaitement aux saveurs exotiques qui exaltent leur gourmandise.

côtes de provence

vins de provence

www.vinsdeprovence.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Le duo de choc

PRODUITS DE QUALITÉ

RENNES – Anthony Martin, qui fit ses classes en salle, chez Patrick Jeffroy à Carantec, a fait de l'ancien Bazar St-Guillaume, une table jeune, amusante et savoureuse qui met le naturel à l'honneur. Le cadre est sympathique et la salle du premier a du caractère. Aux fourneaux, Mélanie Debord, qui travailla à l'Arsouille, mais aussi au Youpala Bistrot de St-Brieuc, et chez Laurence Salomon, œuvre avec légèreté. Elle puise chez les meilleurs producteurs de la région (Paul Renault pour les volailles, Annie Bertin ou Vincent et Jean-Paul Les Bocel pour les légumes, Marie Luxe et les Poissonneries Réunies pour la marée du jour), de quoi faire plaisir sans ruiner. Cake de cabillaud au pimentos, brochettes marinées (« kushi ») de filet mignon à l'orange, dorade grise avec crème de blette ou crépinette de cochon aux pleurotes et noisettes sont pleins de goût et de bon sens. On ajoute les jolis desserts (pomelos et pain d'épices perdu, cheesecake au chocolat et ananas rôti au beurre de coco) plus des vins de soif choisis à bons prix. Assez pour en faire un lieu de prédilection. **Gilles Pudlowski**

L'Entonnoir, 4, rue St-Guillaume, 35000 Rennes. Tél. : 02.99.78.21.91. Fermé dim. Menus : 15 €, 18 € (déj.). Carte : 38 €.

J.-D. Sudres

Une adresse pétillante et gourmande au cœur de Rennes.

Un Mouton unique

ULTRA-PERTINENT

PARIS 17e – Quand d'autres toques font valoir leur CV à grands coups de dossier de presse, Nicolas Mouton s'est fait discret au moment de dégainer sa Fourchette du Printemps, en septembre dernier. Et pourtant, ce chef passé par les cases Bristol et Crillon a plus d'un argument dans sa besace. Dans son néo-bistrot joliment habillé de bois blond et de banquettes rouges, il emballe son monde d'une cuisine limpide, très habile à moderniser les classiques, capable aussi d'inspirations ultra-pertinentes. À son menu-carte en mouvement perpétuel, deux plats signature, la joue de bœuf, foie gras poêlé et pommes de terre confites, le superbe waterzoï de la mer, mais aussi un râble de lapin rôti et polenta au romarin, ou une île flottante banane-passion. **Pierrick Jégu**

La Fourchette du Printemps, 30 bis, rue du Printemps, 75017 Paris. Tél. : 01.42.27.26.97. Menu-carte à 26 € le midi, 42 € le soir. Fermé samedi midi et dimanche.

Sébastien Mahuet a pris avec efficacité le relais de cette adresse de renom.

J.-D. Sudres

Une belle maison

SANS RÉSERVE

NICE – On connaissait la maison sous l'égide de Giuseppe Serena et Jouni Tormanen. Elle continue sans eux, avec des prix en baisse et une salle gourmande et unique au rez-de-chaussée, quasiment arrimée au port. Le grand chic de la maison ? Un menu imbattable au déjeuner à 30 €, la vue sur la mer en prime, plus la cuisine de Sébastien Mahuet, qui a passé trois ans aux côtés de Jouni : voilà ce qu'on trouve dans cette belle maison art déco. Les jolis œufs brouillés aux herbes, les artichauts à l'italienne à la barigoule, les calmars *a la plancha* au piment d'Espelette et aux gnocchis avant le macaron aux fruits rouges. On ajoute le ris de veau aux fruits du mendiant ou le cabillaud à la grenobloise avec sa mousseline de patate douce fort bien vus. Bref, que du bonheur au moindre coût. **Gilles Pudlowski**

La Réserve de Nice, 60, bd Franck-Pilatte, 06000 Nice. Tél. : 04.97.08.29.98. Menus : 30 (déj.), 45, 65 €.

C. Lascève

Le discret Nicolas Mouton laisse sa cuisine parler de lui. Et elle le fait fort bien !

LES NOUVELLES INVITATIONS

by Samsung

Alessandra Sublet, star du petit écran

Comment Alessandra Sublet fait-elle pour toujours choisir le bon programme ?

Micro-ondes multifonctions INTUITIO SAMSUNG

Intuitio révolutionne le micro-ondes multifonctions en intégrant une balance électronique et un capteur d'humidité pour une cuisson rapide et sur mesure de vos plats. Préparer un brunch sur le pouce entre amis devient facile, que vous mangiez sucré ou salé. Réchauffer vos pommes de terre ou cuire votre fondant chocolat en chaleur tournante, à vous de choisir. Grande capacité, intuitif et simple, vous ne pourrez plus vous en passer et vos amis non plus !

Pour plus d'information, connectez-vous sur
www.samsung.com/fr/nouvellesinvitations

SAMSUNG

TURN ON TOMORROW*

Un p'tit jaune ?

Le pastis n'est pas la chasse gardée des mastodontes. La preuve avec les superbes productions artisanales.

Texte Pierrick Jégu. Photo David Japy.

1/ Fraîcheur

La Distillerie Combier fabrique un pastis traditionnel très anisé, sans sucre ni caramel, au goût très influencé par la badiane. À consommer de préférence sans rajouter de sucre, avec de l'eau. Très désaltérant ! *Pastis d'Antan, Combier. 21 €.*

2/ Le petit dernier

La Distillerie Bellet, à Brive, existe depuis 1922 et s'est mise au pastis il y a six ans. La verveine confère sa singularité au Pastis Vert : une teinte originale, une bouche aromatique, fraîche et surtout plus ronde que l'ordinaire du genre. *Pastis Vert, Bellet. Entre 19 et 25 €.*

3/ En beauté

La recette du pastis corse ? Classique, avec de l'anis, de la réglisse, mais quelques touches « perso » comme le myrte. Son équilibre fait la qualité et le succès de ce pastis, régulièrement remarqué. *Pastis Mannarini. Autour de 20-22 €.*

4/ Sans réglisse

L'intrus de cette dégustation puisque le Pontarlier Anis, « Ponsec » ou « À l'ancienne », n'est pas un pastis ! La Distillerie Guy, dans le Doubs, est la seule à fabriquer un anisé par distillation de 100 % d'anis vert. À consommer comme un pastis, pour apprécier sa légèreté, sa fraîcheur et son pur goût d'anis. *Pastis Pontarlier-Anis. De 19 à 25 €.*

5/ Sans sucre

Née dans les Landes, la Muse Verte est l'un des seuls pastis non sucré : subtil, très léger et sec en bouche, élaboré sans colorant ni conservateur à partir d'une macération de huit plantes comme l'hysope, la mélisse, l'armoise, etc. À l'apéritif, voire en digestif sans ajout d'eau. *La Muse Verte. Autour de 20-25 €.*

6/ Féminin

Médaillé d'argent au Concours général agricole 2010, ce pastis a été créé par une productrice de plantes aromatiques sur le Larzac. Anis, réglisse et une quinzaine de plantes sont assemblées pour donner ce pastis, tout en rondeur, voire en douceur. Les femmes l'adorent ! *Pastis des Homs. Autour de 20-23 €.*

7/ Même à table !

L'un des fers de lance du renouveau du pastis artisanal. Pas moins de 65 ingrédients, épices et plantes, entrent dans sa recette. Complexe et équilibré, désaltérant à l'apéritif, capable aussi de s'inviter à table sur des tapas provençales ou un poisson vapeur à l'huile d'olive. *Pastis Henri Bardouin. Autour de 20 € la bouteille.*

8/ L'élixir

Un des cinq pastis de la maison Boyer, dans les Landes. Outre l'anis et la réglisse, d'autres plantes entrent dans sa fabrication. Mais son secret réside dans l'ajout d'un élixir de chartreuse qui donne son goût très original à ce pastis d'une couleur très verte. *Pastis Émeraude, Boyer. Environ 21-22 €.*

LES COUSINS DU PASTIS

En général, les ingrédients de base du pastis sont l'anis et la réglisse. Mais chacun sa recette et les pastis « nouveaux » présentés ici s'enrichissent de nombreuses autres plantes ou épices… Le pastis, qui trouve son origine dans l'interdiction de l'absinthe en 1915 et qui domine l'univers des anisés en France, a aussi de nombreuses spécialités cousines à l'étranger, autour de la Méditerranée surtout. Des anisés secs ou doux, plus ou moins alcoolisés, aux caractéristiques différentes et aux modes de consommation propres à chaque culture : le raki en Turquie, la sambuca en Italie, l'arack au Liban, l'ouzo en Grèce, ainsi que plusieurs anisés en Espagne, etc.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

LES NOUVELLES INVITATIONS

by Samsung

Chez Eric Frechon, chef 3 étoiles, on a une grande capacité à faire plaisir aux enfants...

G-SERIES

Réfrigérateur américain grande capacité I Classe énergétique A+

Les lignes modernes du G-Series de Samsung vous réservent une capacité record de 628 litres dans des dimensions standard. Grande capacité peut être synonyme d'économies ; de classe énergétique A+, il vous permet de réduire votre consommation d'énergie jusqu'à 25%. De plus, avec la technologie Twin Cooling System™ vos aliments conservent toute leur saveur et leur fraîcheur plus longtemps.

Pour plus d'information, connectez-vous sur
www.samsung.com/fr/nouvellesinvitations

SAMSUNG

TURN ON TOMORROW*

COOKING CHEF

Le Chef s'invite au dessert

Le secret d'un repas parfaitement réussi ? Le dessert, bien sûr !
Le Cooking Chef de Kenwood détient toutes les recettes du succès, et fait le délice des petits et des grands.

GOURMANDISES À VOLONTÉ

Pas un seul repas sans que le Cooking Chef ne puisse mettre la main à la pâte. Des brioches et pains croustillants du petit déjeuner au plat mijoté du dîner, il est de tous les menus, jusqu'à la petite sucrerie servie au goûter ou au dessert. Crèmes aromatisées, glaces et sorbets, pâtes à tarte, compotes ou coulis de fruits..., les capacités du robot gastronome offre un large choix. Sa batterie d'accessoires de pointe permet en effet la préparation et la cuisson des petites douceurs.

LE SAVOIR-FAIRE EN PRIME

Fort de son kit pâtisserie et cuisson, le Cooking Chef bat les blancs d'œufs en neige, mélange les pâtes à beignets et à crêpes, fouette les crèmes, fait mousser le beurre, prépare les pâtes souples à base de beurre ou de miel ou encore celles qui s'abaissent au rouleau, fait cuire les confitures et marmelades de fruits... De quoi réjouir toute la famille en variant les friandises. Et si l'inspiration venait à manquer, le livre *Desserts et entremets* ou encore la boutique Cook & Coffee dévoilent tous les secrets du Chef.

COOK & COFFEE, VOTRE ESPACE DÉMO

Cook & Coffee est le nouveau concept store dédié à la préparation et l'expérimentation de la cuisine et du café. Venez découvrir et essayer le Cooking Chef et ses 30 accessoires, tous les jours du mardi au samedi de 10h à 19h.

Cook & Coffee,
3, rue Paul Cézanne
78008 Paris
01 53 75 44 44

NOUVEAU : cours de cuisine gratuits tous les samedis, sur rendez-vous uniquement.

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA °CUISSON EN PLUS

Leçon n°7 : *Compote de rhubarbe et fraises au miel*

UN TOURBILLON DE PARFUMS D'ENFANCE

La rhubarbe est certes un légume, mais on l'utilise le plus souvent dans les recettes sucrées pour sa saveur acidulée qui se marie à merveille avec les fruits, particulièrement la fraise. Coupées en petits morceaux, rhubarbe et fraises sont versées dans le bol du robot avec du miel, du sucre et une gousse de vanille. C'est le batteur souple du Cooking Chef qui se charge de mélanger la préparation à vitesse constante pendant la cuisson.

UNE EXÉCUTION RAPIDE ET TONIQUE

Rien d'autre à faire qu'à patienter 20 minutes, le temps que les ingrédients exhalent et mêlent leurs saveurs délicieuses, et que la compote prenne une coloration rosée appétissante. Sinon s'assurer que l'on n'a pas oublié d'acheter du fromage blanc, vivement conseillé pour accompagner cette douceur. Légères et rafraîchissantes, les compotes se préparent facilement, avec des fruits de saison mûrs. On peut aussi ajouter des herbes et des épices, le Cooking Chef est ouvert à toutes les suggestions.

Le Cooking Chef prépare la Compote de rhubarbe et fraises au miel

Préparation : 30 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4/6 personnes.

- 1 kg de rhubarbe
- 400 g de fraises
- 6 cuillères à soupe de miel liquide
- 200 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille (facultatif)

Ustensile Cooking Chef

- Le batteur souple

Épluchez, lavez puis coupez la rhubarbe en petits tronçons.
Équeutez, lavez et coupez les fraises en quatre. Versez le tout dans le bol du robot.
Ajoutez le miel, le sucre et la vanille fendue en deux. Installez le batteur souple, puis réglez la température au maximum et la vitesse sur Mélange 3.
Posez le couvercle antiprojection et laissez cuire 20 minutes.
Laissez la compote refroidir. Dégustez bien frais, avec des madeleines et du fromage blanc.

Notre conseil vin : Un coteaux-du-layon.

www.cookingchef.fr

KENWOOD

POUR BIEN COMMENCER...

Des palmitos salés

Recette et stylisme Valéry Drouet. Photo Pierre-Louis Viel.

CONSEIL
Utilisez une pâte feuilletée pur beurre, si possible surgelée, elle est bien meilleure.

Ça change !

Préparation : 20 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 4 personnes :

■ 1 rouleau de pâte feuilletée ■ 60 g de parmesan râpé ■ 60 g de petites olives noires dénoyautées ■ 6 quartiers de tomate confite à l'huile ■ 1 jaune d'œuf ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Hachez les olives et les quartiers de tomate confite. Mélangez-les dans un bol avec le parmesan râpé, l'huile d'olive, du poivre et un peu de sel. Coupez les côtés du rond de pâte feuilletée pour obtenir un grand carré.

■ Étalez le mélange parmesan/olive/tomate sur toute la surface de la pâte, puis roulez la pâte délicatement sur deux côtés vers le centre.

■ Une fois roulée, badigeonnez la pâte de jaune d'œuf pour la souder. Tranchez la pâte enroulée pour obtenir des palmitos.

■ Déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, aplatissez-les légèrement, puis dorez-les au jaune d'œuf.

■ Mettez à cuire 12-15 mn au four préchauffé à 180°C.

■ Sortez du four et laissez tiédir avant de déguster.

Notre conseil vin : un côtes-du-rhône blanc.

Cuisiner

p. 67

É. Fénot

p. 43

M.-J. Jarry

p. 61

C. Lascève

30 Ma salade se laisse ensorceler par sa sauce! 38 La gariguette, super star du marché 40 Pâté Hénaff : le monde nous l'envie ! 42 Dînette printanière chez Marine 48 Coquillages, c'est moi qui les ai pêchés! 61 Le sandwich en V.O. 64 Cours pratique pour cuisiner un masala 66 Première saison de la rhubarbe 72 Le lapin à la moutarde

Ma salade *jamais sans une sauce !*

Retour de la farandole des salades ! Mais cette année, on varie les plaisirs dans le saladier et dans la vinaigrette !

Recettes et stylisme Natacha Arnoult, assistée de Valentina Piala. Photos Valéry Guedes.

FICHE
PAGE 131

SALADE DE BŒUF ORIENTALE

Linge Caravane Chambre 19, assiettes Christiane Perrochon.

SALADE DE PETITES PÂTES AUX LÉGUMES VERTS

Un régal

Prép. : 20 mn. Cuisson : 12 mn. Pour 4 personnes :

■ 250 g de risoni (pâtes en forme de grains de riz) ■ 2 oignons nouveaux ■ 2 petites courgettes ■ Parmesan pour servir

Pour la sauce ■ 3 brins de persil ■ 3 brins de menthe ■ 3 brins de basilic ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre de vin ■ Sel, poivre

■ Faites cuire les risoni dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 10 mn. Égouttez-les.
■ Coupez les courgettes en rondelles.
■ Émincez les oignons nouveaux. Mélangez les risoni, les courgettes et les oignons nouveaux.
■ Hachez le persil, la menthe et le basilic.
■ Mélangez le vinaigre et l'huile d'olive. Ajoutez les herbes hachées, salez et poivrez. Versez sur la salade.
■ Servez avec des copeaux de parmesan.

Notre conseil vin : un costières-de-nîmes blanc.

Nota bene. Ajoutez quelques olives violettes émincées.

Peinture Ressource, nappe Caravane Emporium, saladier Muji, soucoupe Christiane Perrochon.

SALADE DE POIS CHICHES AUX COURGETTES ET CITRONS GRILLÉS

Pour changer

Préparation : 20 mn + 1 nuit de trempage.
Cuisson : 50 mn. Pour 4 personnes :

■ 200 g de pois chiches secs ■ 2 courgettes
■ 1 citron non traité ■ 2 oignons nouveaux
■ 1 poignée de pousses d'épinard ■ 100 g de feta
■ 4 brins de persil ■ 1 c. à s. d'huile d'olive

Pour la sauce ■ 3 c. à s. d'huile d'olive
■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
■ 1 c. à café de jus de citron ■ Sel, poivre

■ La veille, mettez les pois chiches secs à tremper dans un saladier d'eau froide. Le jour même, égouttez les pois chiches et mettez-les dans une casserole d'eau froide non salée. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et rincez sous l'eau froide.

■ Préchauffez le gril du four. Coupez les courgettes et le citron en tranches fines. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Salez. Faites griller sous le gril du four pendant 3 à 5 mn.

■ Émincez les oignons nouveaux. Hachez le persil.

■ Mélangez les pois chiches, les courgettes, les pousses d'épinard, les oignons nouveaux, le citron grillé et le persil. Dressez dans 4 assiettes. Émiettez la feta et répartissez-la dans les assiettes.

■ Mélangez le vinaigre balsamique, le jus de citron, l'huile d'olive, salez et poivrez. Versez sur la salade.

Notre conseil vin : un pic-saint-loup blanc.

CONSEIL
Vous pouvez utiliser des pois chiches en boîte. Dans ce cas, incorporez-les directement dans la salade après les avoir rincés.

Peinture Ressource, verre Habitat

Serviette The Conran Shop, bol vert Martine Ménard chez La Forge Subtile, bols Isabelle de Margerie.

FICHE
PAGE 131

TROIS PETITES SALADES

SALADE CAESAR CROQUANTE

La vraie !

Préparation : 20 mn. Cuisson : 20 mn.
Pour 4 personnes :

■1 petite laitue romaine ou 3 sucrines ■2 blancs de poulet ■100 g de pain frais type ciabatta ■3 c. à soupe d'huile d'olive ■8 tranches fines de poitrine fumée ■30 g de parmesan + quelques copeaux pour servir

Pour la sauce ■2 anchois ■1 c. à soupe de mayonnaise ■4 c. à soupe de crème liquide ■Poivre ■1 citron

■Lavez et essorez la salade. Coupez les feuilles. Hachez très finement les anchois et mélangez-les à la mayonnaise. Ajoutez le parmesan et la crème liquide. Réservez au frais.
■Retirez la croûte du pain et coupez la mie en cubes. Faites dorer les cubes de mie dans 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 5 mn, en les retournant régulièrement. Déposez-les sur du papier absorbant.
■Faites dorer les blancs de poulet avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, pendant 8 mn de chaque côté. Laissez refroidir, puis coupez-les en tranches fines.
■Faites dorer les tranches de poitrine fumée à sec dans une poêle antiadhésive 2-3 mn de chaque côté, sur feu doux à moyen. Déposez-les sur du papier absorbant.
■Répartissez la salade, le poulet, la poitrine fumée et les croûtons dans 4 assiettes.
■Versez la sauce. Servez avec des copeaux de parmesan, un tour de moulin à poivre et 1 filet de jus de citron.

Notre conseil vin : un côtes-de-provence rosé.

Bol Caravane Emporium.

Au sortir d'un hiver rude pour l'organisme et, parfois, pour le moral, rien de tel qu'un savoureux plateau de fruits de mer pour retrouver la pêche ! Dans la capitale, quelques Maisons respectables vous permettront de cultiver votre jardin iodé avec discernement.

Bancs d'écailler
au banc d'essai

Pour l'organisme

Parisien soucieux de votre forme, à quoi bon vous rendre au restaurant en Vélib si vous avez l 'intention d'engloutir une pizza ? En cédant à l'appel de l'iode, souvenez-vous que les fruits de mer ne sont pas seulement une fête des papilles, ils contribuent également à vous donner une santé de fer ! Du fer, ils en contiennent justement ; mais aussi du magnésium, du cuivre et du manganèse, bienvenus pour lutter contre la fatigue et renforcer les défenses immunitaires. N'oublions pas le calcium et le phosphore, indispensables pour la croissance et l'entretien des os, qui font d'un beau plateau un excellent complément des produits laitiers.

Côté diététique, les fruits de mer sont riches en protéines - 100 g de crevettes décortiquées apportent autant de protéines qu'un steak du même poids - et faibles en matières grasses, tout en vous apportant des Oméga 3 et Oméga 6 protecteurs. Attention cependant, en cas de régime pauvre en sel, à leur teneur élevée en sodium.

Pour le plaisir

Au-delà de tous ces bienfaits, la meilleure raison de s'offrir un plateau de fruits de mer reste le plaisir gustatif. Reine de tout plateau qui se respecte, l'huître présente une palette de saveurs étendue pour les palais subtils. Petites ou grosses, creuses ou plates, Fines à la seyante robe verte ou Spéciales de Claire pleines de caractère, elles sont incontournables au **Congrès Maillot**, célèbre vaisseau ancré avenue de la Grande Armée. Tout comme sont proche cousin, le **Congrès Auteuil**, cet établissement propose aussi un joli choix de clams, praires et palourdes, crevettes grises ou roses et autres crustacés de première fraîcheur. Adresse raffinée et de grande tenue, l'**Auberge Dab** vous permettra d'agrémenter votre plateau de tourteaux frais et langoustines fraîches méritant le détour. **L'Européen**, de son côté, demeure une grande référence pour de nombreux amateurs, séduits par la saveur et la générosité de ses trésors iodés.

Bon à savoir, la plupart de ces établissements pratiquent la vente à emporter. Grand spécialiste dans ce domaine, le **Bar de la Mer** offre un choix étendu et une qualité irréprochable. Vous y passerez tranquillement votre commande, le voiturier veillant pendant ce temps sur votre véhicule... Même s'il s'agit du Vélib évoqué plus haut !

Laure de la Vigne

Le Congrès Maillot - Tel. 01 45 74 17 24
80, avenue de la Grande Armée - Paris 17ème
7/7 jours - Service continu de 8h à 2h du matin - Voiturier

Le Congrès Auteuil - Tel. 01 46 51 15 75
144, boulevard Exelmans - Paris 16ème
7/7 jours - Service continu de 8h à 1h du matin - Voiturier

L'Auberge Dab - Tel. 01 45 00 32 22
161, avenue Malakoff - Paris 16ème
7/7 jours - Service de 12h à 15h et de 19h à 2h du matin
Service continu le week-end - Voiturier

L'Européen - Tel. 01 43 43 99 70
21 bis, boulevard Diderot - Paris 12ème
7/7 jours - Service continu de 7h30 à 1h du matin

Le Bar de la Mer - Tel. 01 47 38 69 15
18, avenue Charles de Gaulle - 92200 Neuilly sur Seine
7/7 jours - Service de 12h à 15h et de 19h à minuit - Voiturier

www.agence-pashmina.fr - Crédit photo : Shutterstock

La Voie Lactée

Une goutte, un nuage, un voile… « Lait » rime avec légèreté, pureté, simplicité et plénitude.

Texte Dominique Lesbros. Styliste Sandra Mahut. Photographe Nathalie Carnet.

Premier aliment de l'homme, vital pour la survie et le développement du nourrisson, le lait possède une charge symbolique extrêmement forte. Il est douceur, tendresse, réconfort. On masse sa peau de laits de toilette onctueux, on s'attendrit devant une dent de lait, on boit du petit-lait à l'écoute de compliments…

La beauté cachée des laits

Ce lait si familier — « produit intégral de la traite totale et ininterrompue d'une femelle laitière bien portante, bien nourrie et non surmenée » selon la nomenclature officielle - est pourtant mal connu. Savez-vous par exemple qu'il n'existe pas moins d'une quinzaine de laits différents, répartis entre les rayons « frais » et « longue conservation » ? Et nous ne parlons là que de la vache ! Capsule rouge pour le lait entier, bleue pour le demi-écrémé et verte pour l'écrémé… jusque-là, c'est facile, on connaît. La capsule jaune, elle, est réservée au lait cru, le plus onctueux et le plus aromatique des laits (au rayon frais). Aussitôt après la traite, il est réfrigéré à 4°C, puis conditionné sur place, à la ferme. Il doit être consommé, après ébullition, dans les 72 heures suivant la traite. C'était jadis le seul lait existant. Le lait micro filtré, nouveau venu sur le marché, possède une saveur très proche, un vrai goût de lait de ferme mais avec une durée de conservation au froid plus longue (soit 15 jours avant ouverture). Il est filtré à travers des membranes extrêmement fines qui retiennent 99,9 % des bactéries indésirables. Cette technique remplace la pasteurisation et la stérilisation, et préserve les vitamines.

Impossible de présenter de façon exhaustive la palette des laits tant elle est large : lait concentré, lait en poudre, lait enrichi en vitamines, lait bio, lait de montagne, lait fermenté…

Allié multicartes en cuisine

En vertu de ses multiples composants (protéines, lactose, matière grasse, eau), le lait est en cuisine un véritable couteau suisse. Il agit d'une manière particulière (et parfois opposée) selon les ingrédients auxquels il est associé. Il influence ainsi la coloration en préservant la blancheur à la cuisson de certains produits (poissons, légumes) ou en donnant, au contraire, une jolie couleur dorée aux feuilletages (préalablement badigeonnés de lait). Il sait aussi donner du moelleux, voire réhydrater des fruits secs ou du pain. En fond de cuisson (lotte, turbot, carotte, pomme de terre, riz, semoule), il apporte de l'onctuosité. À la crème anglaise, il confère de la tenue. Certaines protéines du lait se transforment en effet en gel à une température comprise entre 70° et 85 °C, ce qui augmente la viscosité de la crème. Après réfrigération, celle-ci épaissit encore : le mérite en revient cette fois à la matière grasse qui cristallise au froid. Le lait peut enfin se targuer de fluidifier une purée, un potage ou une sauce trop épaisse ou encore de dessaler en douceur haddock et morue. Autant d'arguments, s'il en était besoin, pour le mettre chaque jour au menu !

Le saviez-vous ?

Le lait a mis du temps à sortir de la ferme. Pendant longtemps, seuls les paysans pouvaient en boire quotidiennement, au « saut du pis ». Car à température ambiante, le lait, tel un voyou, tourne mal et ne supporte pas les voyages. Faute de pouvoir rapprocher les villes des campagnes, on emmena des vaches au cœur des cités. Une première « vacherie » fut implantée à Paris en 1832. L'usage du lait, dès lors, se démocratisa, porté par les travaux de Pasteur (pasteurisation fatale aux microbes) et le perfectionnement croissant des techniques de conservation.

Plus d'infos sur : www.produits-laitiers.com

Haddock poché au lait poivré et petits navets

Appétissant

Préparation : 10 mn. Cuisson : 20 mn.
Pour 4 personnes.

■ 500 g de petits navets ■ 1 filet de haddock de 600 g environ ■ 1 litre de lait ■ 2 c à café de poivres en grains multicolor ■ 200 g de petites pommes de terre ratte ■ sel ■ 3 brins d'Aneth

- Laver les navets et couper les tiges.
- Laver les pommes de terre ratte.
- Faire chauffer une grande quantité d'eau salée et faire cuire les pommes de terre et les navets 10 minutes.
- Les égoutter et réserver.
- Couper le haddock en tronçons de 8 à 10 cm de large.
- Faire chauffer le lait dans une grande cocotte ajouter le poivre et plonger le haddock, laisser monter en température mais ne pas faire bouillir le lait , ajouter les pommes de terre et les navets dans la cocotte, et laisser frémir 15 à 20 minutes.
- Servir le lait avec le haddock et les légumes puis parsemer d'aneth ciselée.

Notre conseil vin : Un pouilly-fumé.

Milk-Shake au lait infusé de citronnelle et fruits de la passion

Gourmand

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 mn.
Pour 4/6 personnes.

■ 1,6 l de lait ■ 4 fruits de la passion ■ 2 bâtons de citronnelle ■ 2 yaourts nature brassés ■ 3 à 4 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'agave

- Couper les bâtons de citronnelle en deux dans le sens de la longueur, puis les recouper en deux.
- Faire chauffer le lait dans une casserole, ajouter les bâtons de citronnelle, et faire infuser pendant 5 minutes au moins.
- Retirer les bâtons de citronnelle du lait.
- Couper les fruits de la passion en deux, vider la pulpe à l'aide d'une cuillère.
- Laisser le lait refroidir avant de le mettre dans le pichet du mixer, ajouter le yaourt, la pulpe des fruits de la passion, le miel.
- Mixer le tout, rectifier la teneur en sucre avec plus ou moins de miel ou de sirop d'agave.
- Mettre au réfrigérateur une demie heure avant de servir bien frais.

Avec son goût sucré-acidulé, cette petite jeunette, née dans les années 70, mérite bien son succès.

Texte Renaud Richebé. Recettes et stylisme Bérengère Abraham. Photos Charlotte Lascève.

Gariguette

LA REINE DES FRAISES

De la Rome antique au Chili

Jusqu'au XVIIIe siècle, seule la fraise des bois poussait dans nos contrées. Exploitée par les Romains dès l'Antiquité pour ses vertus cosmétiques, réputée depuis le Moyen-Âge pour soigner plaies et maux de tête, elle est préconisée contre les angelures et même « contre la puanteur de la bouche », écrit Johannes de Cuba en 1491. Objet d'une culture organisée à partir de la Renaissance, la minuscule fraise reste pourtant marginale. En 1704, un officier français rapporte du Chili une fraise enfin charnue, « aussi grosse qu'une noix et parfois qu'un œuf de poule », dit l'homme qui, vous ne le croirez pas, s'appelait Amédée-François Frézier ! Croisée avec une variété de Virginie, la nouvelle fraise s'appellera « ananas ». Elle est à la base de toutes les variétés actuelles.

Le pari de la saveur

Quelques croisements plus tard, apparaît une fraise très amincie, issue d'une variété méditerranéenne. Elle est le fruit du travail de Georgette Risser, chercheur à l'Inra Avignon : ainsi naît la gariguette, à la fin des années 70 et au milieu de la garrigue. D'où son nom. Mais… peu exigeante en eau, la gariguette est hélas aussi peu productive. Chère, fragile au ramassage, voyageant mal, ne se conservant que deux jours au froid, elle sera snobée par les producteurs. Elle devra pourtant sa survie aux fraiséristes du Lot-et-Garonne, qui seront les seuls à tenter l'aventure de cette fraise d'une saveur intense, au parfait équilibre sucre/acidité. Pari fructueux et succès garanti : elle est désormais la plus cultivée en France*.

Une fraise distinguée

Forme allongée, texture douce, fragrance subtile… Reconnaissable entre quelque 600 variétés connues, la gariguette affiche un taux élevé de 60 mg de vitamine C et juste 36 calories aux 100 g. Première fraise à mûrir dans nos jardins en mai, elle est aussi cultivée sous serre et se savoure dès la mi-mars. On en trouve jusqu'à fin juin, venant d'Aquitaine. Grâce au travail de l'Association interprofessionnelle de la fraise du Lot-et-Garonne (AIFLG), la gariguette a obtenu – avec la ciflorette de forme identique – le Label rouge en 2009. Il consacre la protection biologique intégrée et la pollinisation naturelle par les bourdons de cette fraise au parfum rare. ❖

** La France consomme 120 000 tonnes de fraises par an, toutes variétés confondues, et n'en produit que 40 000 (5e producteur européen). L'Aquitaine est la 1re région (43 % de la production), le Lot-et-Garonne le 1er département (500 ha, 11 500 tonnes, dont 44 % en gariguette). Sources AOPNF, organisation des producteurs de fraises regroupant 40 % de la production organisée en France, dont 40 % consacrés à la gariguette.*

TARTE LÉGÈRE AUX GARIGUETTES

Miam !

Préparation : 30 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 pâte feuilletée pur beurre ■ 250 g de gariguettes ■ 15 cl de crème liquide bien froide ■ 125 g de Saint-Môret ■ 1 gousse de vanille ■ 40 g de sucre en poudre ■ Sucre glace

■ Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette et enfournez-la 15 mn environ jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et gonflée. Laissez ensuite la pâte refroidir sur une grille à tarte.
■ Pendant ce temps, à l'aide d'un batteur électrique, fouettez la crème bien froide en chantilly. Lorsqu'elle est bien ferme, ajoutez le sucre et fouettez à nouveau. Fendez la gousse de vanille en deux et grattez-la afin de récupérer les grains.
■ Mélangez le Saint-Môret dans un bol avec les grains de vanille et ajoutez-y délicatement la chantilly, réservez le tout au frais.
■ Lavez les fraises, retirez le pédoncule et coupez-les en fines tranches en séparant les petites des grandes. Lorsque le feuilletage est refroidi, étalez une couche épaisse de crème à la vanille, puis plantez régulièrement les fraises en rosace, en partant de l'extérieur et en utilisant d'abord les grandes tranches. Continuez alors vers l'intérieur avec les tranches plus petites.
■ Saupoudrez de sucre glace à votre convenance au moment de servir.

Notre conseil vin : un cabernet-d'anjou.

TARTARE DE TOMATE ET GARIGUETTE, COPEAUX D'ASPERGE

Tout frais

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 mn env. Pour 4 personnes :

■ 3 tomates cœur de bœuf mûres ■ 400 g de gariguettes ■ 1 botte d'asperges vertes ■ 20 cl de vinaigre balsamique ■ 3 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Dans une casserole, versez le vinaigre balsamique et chauffez sur feu doux jusqu'à ce que la consistance devienne sirupeuse. Laissez-le refroidir.
■ Lavez les tomates et les fraises. Épluchez les asperges et détaillez-les en fines rondelles.
■ Épépinez les tomates et retirez le pédoncule des fraises. Détaillez les fraises et les tomates en très petits cubes. Répartissez les tomates et les fraises dans des bols, ajoutez les rondelles d'asperge, salez, poivrez à votre goût, puis arrosez les tartares d'huile d'olive. Versez enfin un filet de vinaigre balsamique réduit.
■ Dégustez sans trop attendre.

Notre conseil vin : un côtes-de-provence rosé.

CONSEIL
N'hésitez pas à ajouter quelques feuilles de basilic frais à votre tartare.

Hénaff L'épatant pâté

Les Bretons ne peuvent s'en passer, les people en raffolent. Et sa recette n'a pas changé d'un iota.

Texte Marie-Laure Fréchet. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.

Comme la sardine à l'huile, il déclenche une passion parfaitement incompréhensible pour le profane. Au premier rang des aficionados de cette petite chose rose, moulée dans sa gelée, les Bretons, qui le consomment quasiment au biberon. Mais aussi leurs amis, puisque plus de la moitié des acheteurs des 32 millions de boîtes qui s'écoulent chaque année ont un lien avec la Bretagne. Le Pâté Hénaff, c'est aussi 17 765 fans sur Facebook et un club d'« amoureux », qui se prennent en photo au bout du monde avec la petite boîte bleue et jaune. Et des artistes, des chefs ou des sportifs qui jouent les VIP sur son site (www.henaff.fr).

Pâté du mataf et des pique-niques parce qu'il s'emmène partout et se conserve des années (on dit même que, comme la sardine, il se bonifie en vieillissant), il est né du bon sens breton.

En 1907, Jean Hénaff, modeste paysan, construit à Pouldreuzic une conserverie pour conditionner petits pois et haricots verts. Pour compenser cette activité saisonnière, il décide en 1915 de mettre en boîte de la viande de porc. Il est l'un des premiers en France. Mais surtout, à la différence des charcutiers traditionnels, il utilise tout le cochon, y compris les jambons, filets et rôtis. Sa recette est toute simple : 96% de viande, du fumet, du sel et un mélange d'épices, sur lequel on entretient encore le secret.

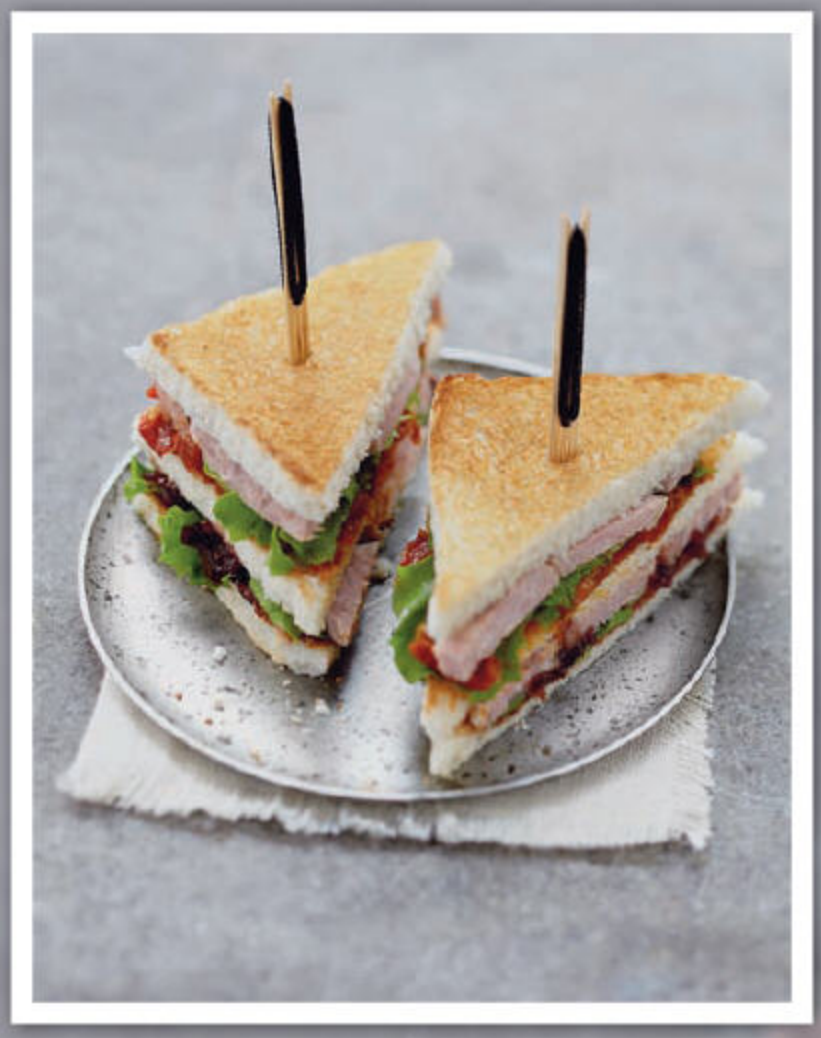
Des cochons chouchoutés

Depuis sa création, la famille Hénaff veille soigneusement sur son pâté, se transmettant l'entreprise depuis trois générations. Le culte est entretenu dans un petit musée, installé dans l'ancienne ferme familiale, à 800 mètres de l'usine. Seule la boîte change. Dans les années 60, l'entreprise la confie à un grand designer, Raymond Loewy, à qui on doit aussi le logo de LU ou le paquet de Lucky Strike. Le système d'ouverture s'améliorera également et la marque sera l'une des premières à faire de la publicité à la télévision.

Pionnière, la société Hénaff l'est aussi pour le suivi de ses produits. Les porcs proviennent uniquement d'élevages bretons. À leur arrivée à l'usine, les animaux sont laissés en bandes, pour éviter le stress qui nuirait à la qualité de leur viande. Toute la chaîne de production a reçu les certifications les plus pointues, y compris l'agrément USDA, l'un des plus exigeants pour la sécurité des aliments et permettant notamment l'exportation aux Etats-Unis. Grâce à son système de traçabilité, on détermine ainsi en un quart d'heure le parcours d'une boîte, de l'éleveur au consommateur. Voilà qui aurait sûrement comblé Nicolas Appert, auteur, il y a tout juste deux cents ans, de l'art de la conserve. ❖

POUR TROUVER DE L'INSPIRATION

- *Les meilleures recettes au Pâté Hénaff*, par Michel Hénaff et Gérard Kerveillant (éditions Ouest-France).
- *Le Pâté Hénaff : Dix façons de l'accommoder* de Frédérick-E Grasser Hermé et Paul Marec (Les Éditions de l'Épure).



CLUB-SANDWICH AU PÂTÉ HÉNAFF, CHUTNEY DE FIGUE ET TOMATES SÉCHÉES

Sucré-salé

Préparation : 25 mn. Pour 4 personnes :

■ 200 g de Pâté Hénaff ■ 12 tranches de pain de mie sans croûte ■ 4 c. à soupe de chutney de figue ■ 12 quartiers de tomate séchée ■ 1 poignée de salade mélangée

■ Faites toaster les tranches de pain de mie.
■ Hachez les quartiers de tomate séchée et la salade.
■ Coupez le pâté en tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur.
■ Étalez le chutney de figue sur quatre tranches de pain, déposez la moitié des tranches de pâté dessus, puis 4 autres tranches de pain, les tomates et la salade, le reste des tranches de pâté et enfin les dernières tranches de pain.
■ Pressez légèrement les sandwichs, puis coupez-les en deux pour former 8 petits club-sandwichs. Faites-les tenir avec un pic en bois, gardez-les au frais jusqu'au moment de servir.

COMMENT LE DÉGUSTER

Les puristes le mangent en tranches fines sur du pain (comme le foie gras, on ne le tartine pas!), en en-cas ou en sandwich. Mais comme le suggère la nouvelle campagne de pub déclinée sur les boîtes, on peut également l'associer à un plat chaud (des frites, des haricots verts) ou le cuisiner. Il remplace par exemple le jambon ou les lardons, en dés dans une salade. Mixé, il peut farcir une tomate ou une pomme de terre. Emballé dans de la pâte feuilletée ou des feuilles de brick, on en fait un friand. Il peut même garnir des ravioles.

SALADE BRETONNE

À essayer

Préparation : 30 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes :

■ 200 g de Pâté Hénaff ■ 6 fonds d'artichaut surgelés ■ 12 grosses tomates cerise ■ 2 tranches de pain de mie ■ 1 bouquet de cerfeuil ■ 1 botte de ciboulette ■ 1 poignée de salade mélangée ■ 3 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de vinaigre de Xérès ■ Sel, poivre

■ Faites cuire les fonds d'artichaut 10 à 12 mn dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis coupez-les en tranches.
■ Coupez les tranches de pain de mie en petits croûtons, faites-les dorer quelques minutes dans une poêle, dans l'huile d'arachide, égouttez-les sur un papier absorbant.
■ Coupez les tomates en quatre, émincez la ciboulette, effeuillez le cerfeuil. Coupez le pâté en copeaux ou en cubes.
■ Mélangez l'huile d'olive dans un bol avec le vinaigre, du sel et du poivre. Répartissez les légumes, les herbes, la salade et le pâté dans les assiettes, nappez de vinaigrette, parsemez de croûtons croustillants et servez.

Notre conseil vin : un saint-nicolas-de-bourgueil.

CONSEIL
Pour que les fonds d'artichaut conservent leur couleur, ajoutez un filet de jus de citron dans l'eau de cuisson.

Les imprévus de Marine

Deux-trois ingrédients, un zeste d'originalité, une pincée d'astuces, et le tour est joué…

Recettes et stylisme Marine Labrune. Photos Marie-José Jarry.

SOUPE FROIDE DE PETITS POIS

Simple et bon

Préparation : 15 mn, à l'avance. Cuisson : 15 mn.
Pour 4/6 personnes :

■ 500 g de petits pois écossés ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1 cube de bouillon de légumes (bio, de préférence) ■ 1 feuille de laurier ■ 2 branches de thym ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Un peu de crème liquide pour servir ■ Sel, poivre

Pour les tartines ■ 1 pain de campagne ■ 400 g de cottage cheese (fromage frais anglais) ■ 1 botte de ciboulette ■ Quelques brins de menthe ■ Quelques brins de coriandre

■ Chauffez l'huile dans une casserole, faites blondir l'oignon émincé avec l'ail épluché, pendant 5 mn, en remuant. Ajoutez ensuite les petits pois, le cube de bouillon, le thym et le laurier. Versez 50 cl d'eau environ, couvrez et portez à frémissement. Laissez cuire 15 mn environ, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.
■ Retirez le laurier et le thym. Mixez, en ajoutant un peu d'eau, jusqu'à l'obtention de la texture qui vous plaît. Salez, poivrez.
■ Laissez refroidir la soupe, couvrez-la et placez au réfrigérateur quelques heures.
■ Au moment de servir, faites légèrement griller des tranches de pain. Ciselez les herbes et incorporez-les au cottage cheese à la fourchette. Salez et poivrez bien.
■ Tartinez le pain grillé de ce mélange.
■ Dégustez la soupe bien froide avec un nuage de crème et accompagnée des tartines.

Notre conseil vin : un côtes-du-rhône.

Mes petits plus

+ Vous pouvez aussi parfumer directement la soupe avec les herbes ciselées, en les incorporant juste avant de servir la soupe.
+ Le cottage cheese est un fromage frais granuleux, que l'on trouve au rayon frais. À défaut, remplacez-le par de la brousse (plus doux) ou du chèvre frais (plus fort).
+ Veillez à ne pas trop faire cuire les petits pois pour qu'ils gardent une belle couleur verte.

Riche en légumes et dégustée bien froide, la soupe c'est aussi un délice des beaux jours.

Peinture du fond : Ressource.

CHOUX À LA CRÈME ET AUX FRAISES

Et en plus, c'est facile !

Préparation : 30 mn. Cuisson : 30 mn. Pour une vingtaine de gros choux :

■ 1 petite barquette de fraises

Pour la pâte ■ 125 g de lait ■ 125 g d'eau ■ 100 g de beurre ■ 150 g de farine ■ 4 œufs ■ 1 c. à café rase de sucre ■ 1 bonne pincée de sel

Pour la crème ■ 20 cl de crème liquide entière bien froide ■ 100 g de mascarpone ■ 50 g de sucre glace ■ 1 gousse de vanille

Ustensile ■ 1 poche à douille simple (facultatif)

■ Préparez la pâte à choux. Chauffez dans une casserole le lait, l'eau, le sucre, le sel et le beurre en morceaux. Quand le beurre est fondu et que le mélange bout, retirez du feu et ajoutez d'un coup la farine. Mélangez bien à la spatule : la préparation va vite devenir compacte.

■ Replacez alors sur le feu et mélangez la pâte 1 mn environ jusqu'à ce qu'elle se détache bien des parois et forme une boule. Retirez du feu et placez la pâte dans un cul-de-poule.

■ Ajoutez 3 œufs un par un, en remuant bien entre chaque, pour que la pâte redevienne lisse à chaque fois. Battez le dernier œuf dans un verre et ajoutez-en peu à peu, jusqu'à ce que la pâte tombe légèrement de la spatule sans couler.

■ Préchauffez le four à 200°C. Placez la pâte dans la poche à douille et déposez, sur une plaque couverte de papier sulfurisé, des dômes de pâte de 3 cm env., assez espacés (vous pouvez aussi simplement utiliser 2 cuillères à café).

■ Enfournez pour 10 mn à 200°C, puis baissez le four à 180°C pour 20 mn env. jusqu'à ce que les choux soient gonflés et dorés. Sortez-les du four.

■ Montez la crème en chantilly ferme. Incorporez, en fouettant, les grains de la gousse de vanille, le sucre glace et le mascarpone. Coupez les fraises en lamelles.

■ Lorsque les choux sont totalement froids, découpez-les à l'horizontale, garnissez-les d'un peu de crème et de quelques lamelles de fraise, puis recouvrez-les de leur chapeau.

■ Décorez de sucre glace et servez sans trop tarder.

Notre conseil vin : un cabernet-d'anjou.

Mes petits plus

+ La pâte à choux n'est vraiment pas compliquée à réaliser, l'important étant d'obtenir une texture souple et légèrement tombante (ni compacte, ni liquide) et de la cuire à four chaud pour que les choux gonflent et ne soient pas pâteux à l'intérieur. Ils sont cuits s'ils "sonnent creux" quand on les tapote.

+ Pour faire descendre la pâte vers la douille au fur et à mesure, entortillez l'extrémité du haut comme une papillote et serrez progressivement.

Peinture du fond : Ressource

Un jeu d'enfant à réaliser et effet garanti pour les petites ou grandes occasions !

CRUS DU BEAUJOLAIS

Des fleurons bien préservés

Si les vins du Beaujolais ont conquis une belle notoriété, les « dix Crus du Beaujolais », dignes des plus grands vins, offrent à ce vignoble ses lettres de noblesse… *Par Pauline Delille*

Du sud de Mâcon en direction de Lyon, les dix Crus du Beaujolais se suivent mais ne se ressemblent pas : saint-amour, juliénas, chénas, moulin-à-vent, fleurie, chiroubles, morgon, régnié, côte de brouilly, brouilly. Ces rouges «aristocratiques» se marient à une grande variété de cuisines (européenne, indienne, thaïlandaise, chinoise, mexicaine). Élaborés avec du gamay noir à jus blanc, cépage qui compose la plupart des vins du Beaujolais (Beaujolais, Beaujolais-Villages ou Crus), ils se laissent savourer en bonne compagnie et sans complexe tant leur prix reste encore accessible.

Dans un écrin d'art de vivre…

Pour les mémoriser, il suffit de les énumérer sur les doigts d'une main, et pourquoi pas lors d'une balade sur la *Route des vins*, dans un paysage qui fleure bon la Toscane, avec Beaujeu pour étape, capitale historique du Beaujolais et Vaux-en-Beaujolais (dit «Clochemerle»), à la découverte d'un patrimoine architectural riche de châteaux, de chapelles et de moulins. Un circuit oeno-touristique à la rencontre de vignerons heureux d'ouvrir leur porte et de «bistrots beaujolais» accueillants, idéals pour goûter la gastronomie régionale et se laisser bercer par cet art de vivre.

Rouge rubis à rouge grenat, les Crus du beaujolais, tous labellisés AOC (appellation d'origine contrôlée) affichent leur différence de caractère avec élégance même s'ils sont vinifiés à l'identique. Issus d'une mosaïque de terroir aux tonalités multiples, les crus développent chacun un style, signature des grands vins de terroir. L'un plus minéral (côte de brouilly), l'autre plus racé (morgon), un autre très beaujolais (chiroubles), en tout 6200 ha de sols granitiques, riches en minéraux, schiste ou manganèse.

Des crus qui s'épanouissent avec le temps

Patiemment élaborés, les dix Crus du Beaujolais mûrissent à l'ombre des caves (deux à quatre ans) avant d'être proposés à la dégustation ou de révéler leur potentiel de garde (jusqu'à dix ans). Commencer par les plus souples d'entre-deux, fleurie, chiroubles, saint-amour tendres et fruités et finir par les plus structurés, chénas, morgon, moulin-à-vent. Pas de règle cependant, si ce n'est «attendre qu'ils aient fait leurs Pâques» afin qu'ils livrent leurs pleines saveurs au printemps…

Les 10 Crus du Beaujolais

1. Brouilly APÉRO DINATOIRE, VOLAILLE (POULET FERMIER, CHAPON)

Le plus étendu des Crus du Beaujolais est coloré, ferme et corsé. Beau rubis profond avec un nez fruité (prune, pêche) et des notes minérales.

2. Chénas CÔTE DE BŒUF OU MAGRET DE CANARD

Le plus "rare" mais le plus racé est un vin de garde généreux, charpenté et tendre. Sa robe rubis grenat offre des notes florales (pivoine, rose) finement épicées et boisées en vieillissant.

3. Côte de Brouilly PLATEAU DE CHARCUTERIES ET DE FROMAGES

Beaux versants pentus et bien exposés du mont Brouilly avec en prime l'un des terroirs les plus homogène (granit et schiste). Belle élégance délicate et nerveuse pour ces vins pourpres qui demandent à vieillir. Arômes de raisins frais et d'iris.

4. Chiroubles TARTE SALÉE, PAIN DE POISSON

On dit qu'il est le plus beaujolais des Crus avec une belle couleur rubis. Il est aussi le plus haut perché (entre 250 et 450 m d'altitude). Souple et élégant, fin et fruité, sa palette aromatique florale est somptueuse (pivoine, muguet, iris et violette).

5. Fleurie VEAU AUX OLIVES, BLANQUETTE DE VEAU

Elégant et velouté aux arômes floraux et fruités (iris, violette, rose fanée, pêche, cassis). Beau rouge carminé intense pour le plus féminin des Crus du Beaujolais.

6. Juliénas CUISINE ASIATIQUE (CHINOISE, THAÏLANDAISE,...)

Il révèle vite son bouquet de fruits rouges (fraise, groseille), de fleurs (violette, pivoine) et d'épices (cannelle). Issu d'un sol argileux, il est charnu et charpenté avec une belle longueur. Il s'apprécie jeune ou après quelques années de bouteille.

7. Morgon RÔTI DE BŒUF, CHILI CON CARNE

Terroir original de roches décomposées et de schistes friables. Beau grenat développant des arômes de fruits à noyaux mûrs (cerise, pêche, abricot, prune). Charpenté, riche, charnu, il séduit par sa plénitude. Vin de longue garde.

8. Moulin-à-vent AGNEAU DE PAUILLAC, VEAU SOUS LA MÈRE

Le sol granitique riche en manganèse lui offre une belle noblesse. Ce seigneur à la couleur sombre est charpenté et aromatique (iris, rose fanée, épices et fruits mûrs). Vin de garde digne de figurer parmi les plus grands.

9. Régnié RÔTI DE PORC, VIANDE BLANCHE

Le vignoble produit un vin parfumé et rond, fin et bien construit, à la robe cerise. Notes fruitées (groseille, mûre, framboise, cassis, prunelle). Entre fraîcheur et structure, ce vin séducteur reflète la beauté d'un sol de granit rose.

10. Saint-amour CUISINE MAROCAINE ET INDIENNE

Sa belle robe rubis étincelante en fait le cru des amoureux. Il est le plus nordiste des Crus du Beaujolais. Vif, fin et équilibré, il conserve tous les parfums du gamay (fruits rouges, pivoine, pêche, kirsch, épices et réséda). Vin tendre plus ou moins charpenté.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Coquillages

À la pêche aux trésors...

Pas de meilleurs fruits que ceux qu'on a cueillis.
Il en va de même pour ceux de la mer,
offerts par l'immense verger de la marée.

Texte Stéphane Davet. Photos Valérie Lhomme. Recettes et stylisme Bérengère Abraham.

Couteau

Si amusant à pêcher au gros sel ou à la baleine de parapluie recourbée, le solen, plus connu sous le nom de couteau, n'a pas grande réputation culinaire. Trop cuite, sa chair devient caoutchouteuse. Mais, une fois dégorgé 30 mn et cuit dans l'instant, a la plancha ou en persillade, sa mâche peut être aussi intéressante que son goût, proche du calamar.

COUTEAUX AU BEURRE D'ALGUES

Travaillez 150 g de beurre demi-sel à la fourchette en ajoutant 3 c. à soupe de paillettes d'algues (en vente dans les magasins bio) et mélangez bien le tout. Placez ensuite le beurre sur du film alimentaire puis formez un petit boudin en le roulant dans le film. Enveloppez-le bien et placez au frais 1 h au moins afin qu'il devienne compact. Préchauffez le four à 180°C. Rangez 20 couteaux bien frais et rincés sous l'eau courante, dans un plat allant au four, puis enfournez-les pour 5 mn environ jusqu'à ce qu'ils soient bien ouverts. Dès la sortie du four, salez-les légèrement, poivrez-les et parsemez de petits cubes de beurre aux algues. Servez sans attendre.

Assiette Christiane Perrochon.

Coques, moules, palourdes, bigorneaux, praires, huîtres, vernis, tellines, patelles… Peu de loisirs sont aussi accessibles et distrayants que de parcourir grèves et bancs de sable, en quête de ces petits bijoux vivants. Sur l'estran, fouetté par les embruns ou chauffé par la traître caresse du soleil, on peut déguster à la fois la sensualité vivifiante de la balade, la convivialité du moment familial, les piquantes sensations de la course au trésor. Avant que, mains rougies, bas de pantalon mouillé, muscles engourdis, on rentre – après avoir bien rincé sa pêche à l'eau de mer et l'avoir recouverte d'un lit de goémons –, préparer et partager les délices qui nous faisaient déjà saliver pendant notre cueillette.

Quand on y a goûté, on n'oublie pas ces souvenirs et saveurs de bord de mer. « J'ai beaucoup pratiqué la pêche à pied en famille », se rappelle Jean-Marie Baudic, jeune cuisinier breton formé par Patrick Jeffroy et Pierre Gagnaire. Il fait aujourd'hui des étincelles à Saint-Brieuc, dans son Youpala Bistrot, en se souvenant de ces virées à marée basse sur la côte de granit rose. « On y passait la journée dans un esprit de fête, s'enthousiasme encore le chef. Le soir, on mangeait tous ensemble la soupe de crabes, la salade de coques, les coquillages que mon père farcissait… Ces expériences font partie de mon patrimoine de cuisinier. »

Beaucoup de Français ont la chance de partager cet héritage. Aucun pays d'Europe ne possède en effet un littoral à la fois aussi étendu et aussi riche en faune maritime. Les rivages soumis à l'influence des marées – façade atlantique, Manche et Mer du Nord – fournissent ainsi d'innombrables terrains de jeu aux « bassiers » de tous âges. La géographie de certaines ■■■

GRANDES MARÉES À NE PAS RATER

C'est l'éternelle valse du flux et reflux de la mer, causée par l'effet conjugué des forces de gravitation de la lune et du soleil, qui métamorphose les côtes et permet notre intrusion dans le monde merveilleux des fonds marins. L'annuaire des marées est donc l'indispensable compagnon de tout pêcheur de coquillages pour repérer celles de pleine ou de nouvelle lune, à la plus forte amplitude (dites de vives-eaux). Moments guettés par tout passionné de cueillette maritime, les grandes marées découvrent des territoires d'aventure d'autant plus riches qu'ils sont plus rarement déflorés. Cet été 2010, les dates à cocher en priorité pour les amateurs seront les 12, 13, 14 et 15 juillet, les 10, 11, 12, 13 et 14 août et le 7 septembre.

FICHE
PAGE 133
LINGUINE AUX PALOURDES

Palourde

Très recherchée pour la finesse de sa chair, la palourde affectionne la vase des estuaires ou les fonds graveleux. Délicieuse crue (avec un petit arrière-goût d'artichaut) comme cuite, elle est la vedette de nombreuses spécialités (spaghetti « al vongole » italiens, chaudrée de la Nouvelle-Angleterre).

Coque

Reconnaissable à sa coquille bombée et striée, variant du blanc cassé au gris en passant par le roux, la coque vit en colonie sur les fonds sablo-vaseux. Facile à récolter, elle est exquise si on prend soin d'arrêter sa cuisson dès son ouverture. Sa chair iodée, propice à mille mariages, se déguste comme une pulpe de fruit. Ne pas oublier de faire dégorger vos coques deux heures dans l'eau salée.

BOUILLON ANISÉ AUX COQUES

Fraîcheur assurée

Préparation : 20 mn, 2 h à l'avance.
Cuisson : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 kg de coques ■ 400 g de fenouil ■ 25 g de vermicelle de riz ■ 2 cm de gingembre frais ■ 2 petites branches de céleri ■ 2 échalotes ■ 3 cébettes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de fumet de poisson ■ Sel, poivre

■ Faites tremper les coques 2 h dans de l'eau salée (35 g de sel par litre d'eau environ).
■ Pelez le gingembre et émincez-le. Épluchez les échalotes et émincez-les finement.
■ Dans une grande casserole, faites chauffer doucement l'huile d'olive puis ajoutez les échalotes et faites-les revenir pendant 3 mn, ajoutez alors le gingembre et faites revenir le tout encore 2 ou 3 mn. Ajoutez les coques et 15 cl d'eau et faites-les ouvrir à feu vif et à couvert.
■ Lorsque les coquillages sont ouverts, récupérez le jus de cuisson ainsi que le gingembre et les échalotes et replacez le tout dans la casserole en réservant les coques. Remettez le jus de cuisson des coques sur le feu et ajoutez-y 30 cl d'eau ainsi que le fumet de poisson et laissez mijoter à feu très doux.
■ Lavez le céleri et le fenouil et détaillez-les en petits dés. Ajoutez-les au bouillon, puis salez et poivrez à votre goût. Laissez cuire à feu doux 15 à 20 mn jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore fermes. Pendant ce temps, retirez les coques de leurs coquilles et réservez-les. À la fin de la cuisson, ajoutez les vermicelles de riz et laissez cuire 2 mn, ajoutez les coques et rectifiez l'assaisonnement.
■ Servez bien chaud dans des bols à soupe. Détaillez les cébettes en fines rondelles et parsemez-en les bols de bouillon.

Notre conseil vin : un pinot blanc d'Alsace.

Bols Atelier Garrigues

côtes détermine parfois la prédominance de telle ou telle espèce : les célèbres gisements de coques de la sablonneuse baie de la Somme, l'estran rocailleux du pays de Caux plus propice aux moules et aux gastéropodes (bigorneaux, patelles, bulots)… Mais de la côte basque au Cotentin, la France regorge aussi de lieux proposant une grande variété de reliefs et autant de styles de pêche. Des endroits comme les îles d'Oléron ou de Ré, en Charente-Maritime, la côte de Nacre ou l'archipel de Chausey en Basse-Normandie, la grande majorité de la côte et des îles bretonnes, en offrent de magnifiques exemples.

Le matériel du bon pêcheur à pied

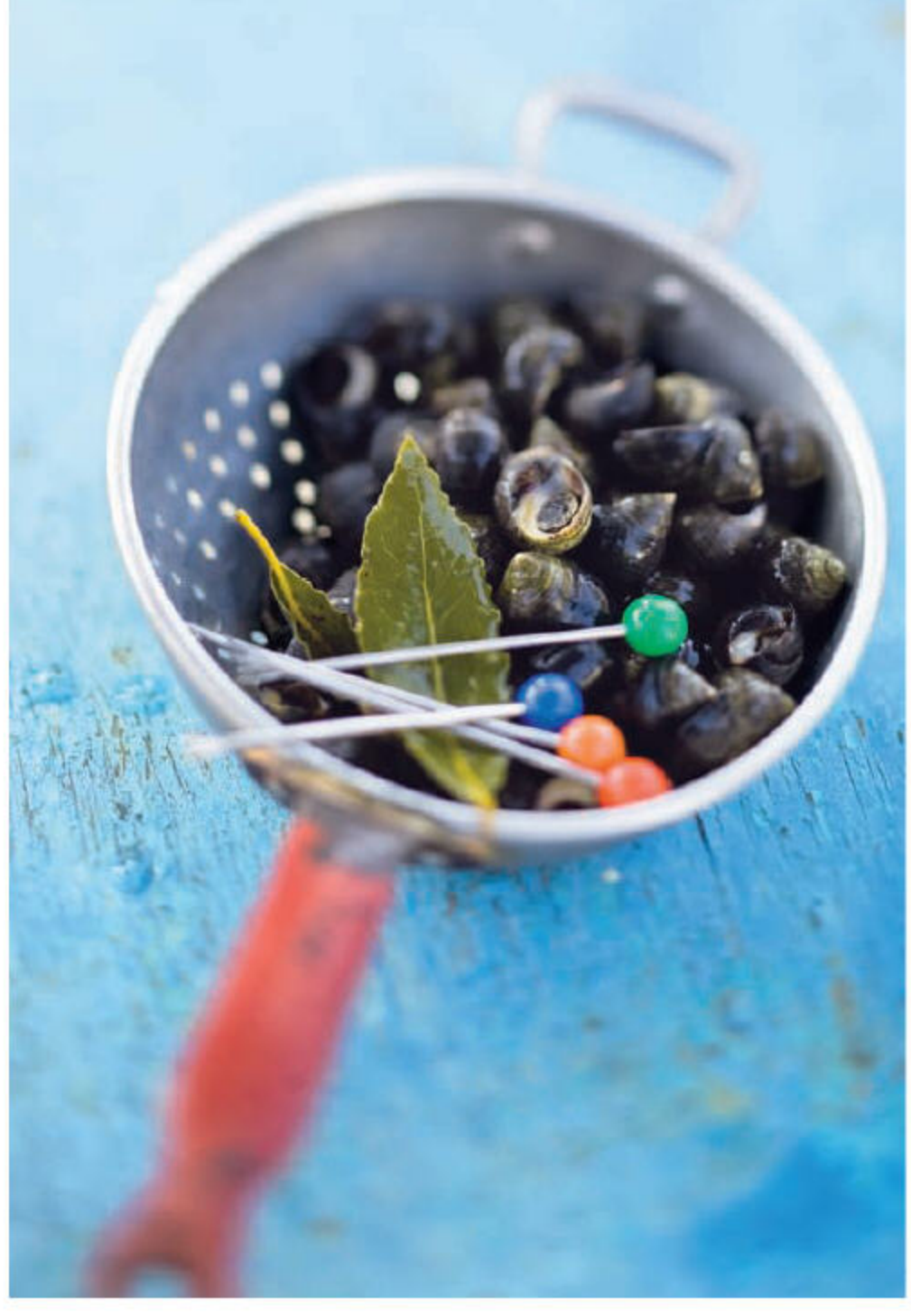
Équipés de vêtements adaptés à la saison (avec coupe-vent et chaussures conseillés été comme hiver) et des outils adéquats – ses dix doigts, plus un petit râteau ou une griffe de 2 à 6 dents pour gratter le sable et la vase, un solide couteau, un piochon et des gants de jardinier pour les coquillages accrochés aux rochers –, on peut ensuite partir en quête de bons coins, en espérant remplir son seau, sa musette, son panier en osier ou grillagé. Certaines proies ne résistent pas longtemps à l'observation, d'autres demandent un peu de savoir-faire pour relever les indices de leur présence. Couvert de petits trous d'épingles, les bancs de sables hébergeant les colonies de coques croustillent souvent sous les pas. Plus difficiles à repérer les palourdes vert sombre, les praires brunes ou blanches, les amandes de mer en camaïeu d'ocre se trahissent souvent par les deux petits trous rapprochés laissés par leurs siphons. Un trou en forme de petit 8 dénonce, lui, le plus ludique des fouisseurs : le couteau. Certains coquillages sont connus de tous, d'autres, tel l'ormeau, sont d'une précieuse rareté. Certains comme les patelles, à la forme de chapeau chinois, sont injustement méprisés, d'autres encore, comme la mye, sorte de grosse palourde à la coquille fragile et à l'énorme pied, à déterrer d'un grand coup de bèche, restent des secrets dont seuls les initiés savent se régaler. Une fois en cuisine, les pêcheurs à pied misent souvent sur les classiques mais mille autres possibilités s'offrent aussi. Des règles de base s'appliquent quel que soit le menu : respect absolu de la fraîcheur et pas de surcuisson. « Les coquillages ont une finesse de pétale de rose. Pour préserver ce mélange de délicatesse et de puissance gustative, il faut une cuisson millimétrée » insiste joliment Thierry Breton, qui, Chez Michel, son restaurant parisien de la rue de Belzunce, régale ses clients de papillotes de coquillages au zeste de citron, ■■■

Bigorneau

Dans les flaques, sous les algues, entre les rochers, le « vigneau », bien noir à forme pointue, fait les premières joies de l'enfant pêcheur. Plutôt que de manger un à un ce délicat gastéropode, prenez la patience d'en décortiquer plusieurs dizaines avant d'inventer de belles recettes.

CUISSON DES BIGORNEAUX

Dégorgez les bigorneaux 20 mn au sel. Rincez-les. Dans une grande casserole, placez 1 l d'eau, 1 kg de bigorneaux, 35 g de gros sel, 2 feuilles de laurier et poivrez très généreusement. Portez doucement à ébullition et laissez cuire encore 10 mn. Éteignez le feu et laissez les bigorneaux refroidir dans leur eau de cuisson afin qu'ils restent bien tendres. Dégustez-les froids.



Moule

Objet de culture intensive dans de nombreuses régions côtières, les moules se trouvent aussi à l'état sauvage, fixées en grappe sur les rochers. Evitez à tout prix celles abondant près des égouts ou les eaux saumâtres des ports. A ces conditions, elles justifient leur titre de coquillage le plus consommé dans le monde.

MOULES MARINIÈRES
Grattez bien 2 kg de moules de bouchot sous l'eau. Épluchez 2 échalotes et ciselez-les finement. Lavez 1/2 bouquet de persil, ciselez-le et réservez-le. Dans une très grande casserole, placez les moules et laissez-les s'ouvrir à feu moyen et à couvert, lorsque les moules sont ouvertes, jetez dans la casserole les échalotes ciselées et le vin blanc. Poivrez, salez très légèrement et laissez mijoter encore 3 mn environ, servez les moules dans leur jus, bien chaudes dans des assiettes creuses et parsemez-les de persil ciselé au moment de servir. Accompagnez-les d'un muscadet sèvre-et-maine.

"Quelque chose de magique"

Olivier Roellinger, passé maître dans l'art d'associer trésors de la mer et épices, a appelé son nouveau restaurant Le Coquillage. À juste titre.

Vous pratiquez la pêche à pied ?

C'est une passion qui remonte à l'enfance. Chaque grande marée est marquée dans mon agenda. Voir le fond de la mer qui se découvre devant vous a quelque chose de magique. Mes lieux de pêche de prédilection sont les 365 îlots de Chausey, à la frontière de la Bretagne et de la Normandie. Les pieds dans les grandes laminaires, on redevient poisson. Mon plus beau souvenir : une marée basse de nuit, avec les yeux fluos des bouquets qui brillaient sous la pleine lune.

Des coquillages préférés ?

Les huîtres me fascinent depuis toujours. Ce n'est pas un hasard si les hommes s'offrent ces tas de « cailloux » pour le jour le plus festif de l'année. En les mangeant, on porte à la bouche tout le vivant de la mer. J'adore aussi les simples coques. Crues, elles ont un goût d'oursin très fin. La palourde est plus délicate, je l'ouvre avec de la fleur de thym et un trait de jus d'orange. Et l'ormeau, en saison, est l'ultime récompense du pêcheur à pied, après avoir fouillé à l'aveugle sous les rochers, de l'eau jusqu'à la taille.

Quelles épices privilégiez-vous pour les coquillages ?

J'ai du mal à concevoir de manger un coquillage sans un soupçon de gingembre frais ou en poudre, sa chaleur trouve un équilibre naturel entre nous et ce monde de l'eau glacée. Pour les coques ou les moules, j'ai créé un mélange, le Curry corsaire pour les huîtres et autres coquillages, une Poudre d'or, composée de coriandre, curcuma, bois d'Inde et de poudre de mangue verte baptisée amchoor. Pour cuire des pieds de couteaux, j'utiliserais par exemple une petite nage à 70°C avec grains de coriandre, un soupçon de cumin et de graines d'ajowan.

Dernier ouvrage paru : Voyage aux pays des merveilles, *avec Christian et Vincent Lejalé, éditions Imagine & Co, 243 pages, 49 €.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Telline

Longtemps concentrés sur les rivages méditerranéens, on trouve maintenant ces petits bijoux vernis sur les côtes soumises aux marées et de plus en plus souvent chez les poissonniers, pour le plus grand bonheur des gourmands.

Assiette creuse Christiane Perrochon.

POÊLÉE DE TELLINES À L'AIL ET AU THYM CITRON

Un air du Sud

Préparation : 10 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes :

- 2 kg de tellines dessablées
- 1 bouquet de thym citron bien frais
- 4 gousses d'ail nouveau
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Placez les tellines à feu vif dans une très grande casserole avec un petit fond d'eau, couvrez et laissez-les s'ouvrir doucement.
- Épluchez l'ail et détaillez-le en petits morceaux.
- Lorsque les tellines sont ouvertes, sortez-les de la casserole, puis récupérez le jus de coquillages en laissant le sable de côté.
- Dans une sauteuse, faites réduire rapidement le jus des coquillages, ajoutez l'ail, le thym et laissez réduire 2 mn. Ajoutez les tellines réservées. Poivrez et salez à votre goût et faites revenir le tout, 2 ou 3 mn à feu vif. Servez bien chaud et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Notre conseil vin : un picpoul-de-pinet.

CONSEIL

Si vous n'êtes pas certain que vos tellines soient bien dessablées, faites-les tremper au préalable dans un grand volume d'eau additionnée de gros sel, puis égouttez-les.

POÊLÉE DE PATELLES AUX POMMES DE TERRE NOUVELLES

Un petit délice

Préparation : 20 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 1,6 kg de berniques ou patelles ■ 25 g de beurre demi-sel ■ 1 kg de petites pommes de terre nouvelles ■ 1 oignon ■ Quelques branches de thym frais ■ Sel, poivre

■ Faites bouillir un grand volume d'eau salée et faites-y blanchir les pommes de terre avec leur peau pendant 5 mn. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et réservez-les.

■ Lavez les berniques afin de retirer le sable restant, puis égouttez-les. À l'aide d'un petit couteau pointu, sortez les berniques de leur coquille, puis retirez la partie noire ainsi que l'estomac.

■ Placez-les alors dans un torchon et tapez-les afin de les attendrir. Épluchez et ciselez l'oignon très finement.

■ Découpez les pommes de terre en tranches en conservant la peau. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir rapidement les oignons ciselés. Ajoutez les rondelles de pomme de terre et faites-les poêler doucement sur toutes les faces afin qu'elles soient bien dorées.

■ Ajoutez enfin les berniques et faites poêler le tout encore 5 mn. Jetez-y quelques branches de thym, salez, poivrez et servez.

Notre conseil vin : un cheverny blanc.

CONSEIL
N'hésitez pas à laver les berniques à grande eau pour bien les désabler.

Patelle

Appelées aussi berniques ou chapeau chinois, les patelles, accrochées aux rochers telles des ventouses, peuvent requinquer, crues, la fringale du pêcheur à pied. Mais cette sorte de mini-ormeau, si commun et méprisé, peut avoir des vertus gourmandes insoupçonnées, en tartare, brochette, en sauce crémée ou avec un beurre d'escargot.

d'ormeaux, de poêlés de pétoncles ou de couteaux « juste cuits de peur en voyant la porte du four ».
Dans l'Auberge des Glazicks, son deux étoiles à Plomodiern, en bout de Finistère, Olivier Belin se rappelle encore avec émotion comment la star catalane Ferran Adria l'avait « halluciné », lors d'une démonstration, en cuisant des coquillages à l'eau de mer bouillante en moins de 7 secondes. Le Breton reprend régulièrement ce principe pour assembler des plats qui font la part belle aux mélanges terre-mer, comme ces linguine à la saucisse et aux coques, l'huître fumée au jambon ou son association de moules, légumes et chorizo. De la même façon, Jean-Marie Baudic n'hésite pas à jeter quelques coques dans son consommé de bœuf. Le Briochin avoue aussi adorer marier les coquillages aux saveurs végétales ou fruitées. Huître sur une gelée d'haricots verts ou garnie de dés de concombre et d'un peu de sorbet de cornichon, praires avec choucroute, gingembre et curcuma ou assaisonnées d'une julienne de mangue vinaigrée, d'une râpée d'amandes fraîches ou de pomme verte… Les perspectives semblent infinies. « Il n'y a pas un coquillage que je n'aime pas cuisiner », affirme Baudic. Une vraie devise de pêcheur à pied. ❖

LES RÈGLES À SUIVRE

Le littoral est un milieu fragile dont la pérennité dépend en grande partie du respect de quelques règles simples :

- PERTURBER le moins possible le milieu de vie des organismes. Toujours remettre, par exemple, les roches retournées dans leur position initiale.
- CONSERVER uniquement les plus beaux spécimens et remettre à l'eau les plus petits.
- RESPECTER les dates d'autorisation et d'interdiction de certaines pêches (du 15 juin au 31 août pour l'ormeau, par exemple).
- UTILISER uniquement les instruments et engins autorisés par la réglementation.
- VÉRIFIER la salubrité de votre lieu de pêche (classement en zones A, B, C et D) auprès de votre municipalité, sachant que la pêche aux coquillages est interdite en zones C et D.
- PÊCHER uniquement pour sa consommation familiale.
- CONNAÎTRE les tailles minimales de capture pour chaque espèce : moules : 4 cm ; coques et praires : 3 cm ; palourdes et pétoncles : 3,5 cm ; clams : 4,5 cm ; ormeau : 9 cm.

Pour tout renseignement complémentaire, contacter la Ddass (Direction départementale des affaires sanitaires et sociales) ou la Ddam (Direction départementale des affaires maritimes) des départements concernés.

HUÎTRES
Ouvrez les huîtres très délicatement afin de les conserver intactes. Videz leur eau afin qu'elles puissent en refaire naturellement, puis assaisonnez-les d'un tour de moulin à poivre. Dégustez-les à température ambiante.

Amande de mer

Très décoratives, avec leur épaisse coquille qu'on dirait touchées par le pinceau ocre d'un peintre, les amandes ont une chair rustique au goût iodé. Crues, elles agrémenteront joliment un plateau de fruits de mer, mais on peut aussi les farcir.

FICHE
PAGE 133

SALADE D'ARTICHAUTS AUX AMANDES DE MER

PESCANOVA

Les bienfaits de la haute mer en direct !

La Crevette Rouge d'Argentine

une crevette sauvage, de grosse taille, caractérisée par sa belle couleur rouge et son goût sucré. Cuisinée simplement à la plancha ou au grill, elle vous révèlera toute sa saveur !

SAVEURS ESTIVALES : Crevettes Rouges caramélisées au piment

De la mer à la table, découvrez nos recettes, des astuces sur :
www.pescanova.fr

EN LIBRAIRIE

Les recettes de Saveurs enfin en livres !

Les Essentiels de Saveurs

Indispensable, cette collection raffinée réunit les meilleures recettes du magazine par thèmes gourmands et actuels !

Une coédition Saveurs/Hachette Pratique.

Tout savoir sur...

Le sandwich

Je suis allongé, rond ou carré.
Je me plie en 2 pour satisfaire toutes
vos envies, et même si j'ai parfois
des airs de canapé, c'est surtout
debout qu'on m'apprécie.

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Delphine de Montalier.
Photos Charlotte Lascève.

FICHE
PAGE 131

TOP BLT

MY SANDWICH IS...

UNE BAGUETTE
Ouverte et croustillante, avec une mie tendre et alvéolée, tartinée de beurre et garnie de jambon, de cornichons et d'une tranche d'emmental... tel est le secret du vrai sandwich baguette.

UN CLUB
Cet échafaudage de pain de mie triangulaire, tartiné de mayo, n'est pas né dans un wagon-bar SNCF mais dans un casino new-yorkais, le Morrissey's Club House, en 1894.

UN PAN BAGNAT
Casse-croûte traditionnel des pêcheurs niçois, il est mouillé d'huile d'olive et rempli des mêmes ingrédients que la salade niçoise : thon ou anchois, œufs durs et tomates.

UN PANINI
De l'italien panino (sandwich), il est servi chaud après avoir été compressé et grillé entre les deux plaques d'une presse à sandwich.

UN CROQUE-MONSIEUR
Ce pain de mie carré, garni de jambon, couvert de fromage gratiné puis toasté, naquit en 1910 dans un café parisien, boulevard des Capucines.

UN DÖNER KEBAB
Son nom est turc (« döner » désigne le mode de cuisson sur broche tournante et « kebab » signifie « viande grillée »), mais il a été créé à Berlin, en 1971, par un émigré turc qui eut l'idée de placer des lamelles de mouton dans un pain pita, en compagnie de salade, de frites, de tomates, d'oignons et d'une sauce blanche à base de yaourt et d'ail.

UN BAGEL
Ce petit pain rond en forme d'anneau, nature ou parsemé de graines de sésame ou de pavot, a été popularisé sur le continent américain par les immigrants juifs d'Europe de l'Est, au début du x e siècle.

UN HAMBURGER
Né à Hambourg, il s'exporta aux États-Unis au x e siècle, dans les valises des immigrants juifs allemands. Le steak de bœuf haché servi entre deux tranches de pain était le principal plat servi à bord des transatlantiques de la Hapag, ligne maritime qui reliait Hambourg à l'Amérique.

Qu'est-ce qu'un sandwich ? Un pain (peu importe lequel), fourré d'une garniture, que l'on peut déguster en marchant. Allié des pique-niques et des déjeuners sur le pouce, il est facile à vivre et se décline à l'envi. Mais les idées reçues ont la vie dure. Non, le sandwich ne fait pas forcément grossir, à condition de contrôler la dose de beurre ou de mayo. Si le pain est complet et qu'il s'accompagne de crudités, cela forme un repas équilibré. Lassant ? Impossible, si l'on explore toutes ses variantes : kebab, panini, pan bagnat, bagel… Chaque culture a le sien, le point commun étant la compression entre deux tranches et la praticité.

D'origine aristocratique

Historiquement parlant, le doyen des sandwichs est celui de Sir John Montagu, quatrième comte de Sandwich, amiral de la flotte du roi d'Angleterre et joueur invétéré. Pour qu'il se restaure sans avoir à interrompre une palpitante partie de cartes, son cuisinier prit, en 1765, l'initiative de lui servir des morceaux de bœuf salé, de fromage et de concombre coincés entre deux tranches de pain. Notre lord pouvait ainsi jouer et grignoter sans se graisser les doigts. L'aristocratique sandwich sauta dans la sphère populo-ouvrière à l'aube du xx^{e} siècle.

Aujourd'hui, sa consommation se porte bien, merci. Et pour cause : la durée moyenne du déjeuner d'un Français est d'une demi-heure. Du sandwich chic et cher au sandwich low-cost à 1 €, il y a un choix incroyable. Pourtant, le favori demeure le « jambon-beurre-baguette ». Logique donc que l'on crée en 2009 un indice Jambon-beurre qui permet d'établir une carte des prix de la consommation alimentaire hors domicile. Carton rouge pour Paris, ville la plus chère avec un jambon-beurre à 3,27 € en moyenne et bravo à Corté, en Corse, qui en propose à 1,91 €. ❖

International, il se décline à toutes les sauces… ou presque !

SANDWICH TOUT BIO

À essayer !

Préparation : 10 mn. Pour 1 sandwich :

- 2 tranches de pain à l'épeautre
- 1/4 de concombre
- 1/4 de chou-rave
- 1 petite poignée de pousses de cresson
- 2 c. à soupe de graines de sésame doré
- 2 c. à café de miel liquide
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe d'huile de soja
- Poivre du moulin, fleur de sel

Ustensile ■ 1 mandoline

- Lavez le concombre et débitez-le en tranches très fines.
- Épluchez le chou-rave. À l'aide d'une mandoline, faites des tranches très fines.
- Triez, lavez et séchez les pousses de cresson.
- Dans un petit bol, mélangez les graines de sésame avec le miel, les huiles, un peu de sel et de poivre.
- Faites toaster les deux tranches de pain et tartinez-les avec l'assaisonnement aux graines de sésame.
- Répartissez sur l'une des tranches les rondelles de concombre. Ajoutez les tranches de chou-rave, puis les pousses de cresson et refermez avec l'autre tranche de pain.
- Dégustez immédiatement.

SANDWICH TROP BON

Un petit goût d'Italie

Préparation : 5 mn. Pour 1 sandwich :

■ 1/3 de baguette (aux graines) ■ 1/3 de boule de mozzarella ■ 1 petite poignée de roquette lavée ■ 2 tranches fines de jambon de Parme ■ Quelques copeaux de parmesan ■ 6 feuilles de basilic ■ Huile d'olive ■ Poivre du moulin

■ Tranchez la baguette en deux.
■ Après avoir séché la mozzarella dans du papier absorbant, tranchez-la finement.
■ Arrosez les deux morceaux de pain d'un filet d'huile d'olive, poivrez légèrement.
■ Répartissez la roquette sur un des morceaux de baguette. Ajoutez la mozzarella, le jambon de parme et les feuilles de basilic. Saupoudrez avec les copeaux de parmesan et arrosez à nouveau d'un filet d'huile d'olive.
■ Refermez avec l'autre morceau de pain et dégustez immédiatement.

Boîte en carton Merci.

SANS BEURRE
MAIS AVEC DE LA MAYO MAISON

Sortez 1 œuf du réfrigérateur 1 h à l'avance. Mettez le jaune d'œuf dans un récipient avec du sel, du poivre et 1 c. à café de moutarde. Versez 12 cl d'huile, en goutte à goutte, tout en remuant vivement. La mayonnaise est prête quand elle est ferme et onctueuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et poivre. Vous pouvez ajouter quelques herbes telles que ciboulette, estragon, persil ou cerfeuil. Pour être sûr de réussir la mayonnaise, montez-la au fouet électrique !

Révisons nos classiques

Il est parfois bon de reprendre le chemin de l'école pour apprendre à préparer des classiques venus d'ailleurs.

Recettes Beena Paradin. Stylisme et photos Valérie Lhomme.

Bol et assiette Christiane Perrochon

Beena Paradin, notre chef indien.

MASALA DE CREVETTES

Un classique indien

Préparation : 20 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 6 personnes :

■ 24 crevettes ■ 2 oignons moyens ■ 1 morceau de gingembre frais de 2 cm ■ 1 noix de pâte de tamarin (ou à défaut, 1 c. à soupe de jus de citron) ■ 1,5 c. à soupe de coriandre en poudre ■ 8 c. à soupe de noix de coco râpée ■ 1/4 c. à café de grains de cumin ■ 5 grains de poivre ■ 20 feuilles de curry ■ 1/4 de c. à café de piment rouge en poudre ■ 1 pincée de curcuma en poudre ■ 6 c. à soupe d'huile ■ Sel

■ Décortiquez les crevettes, incisez le dos et rincez-les.
■ Épluchez les oignons. Ôtez la première couche de chaque oignon, coupez celle-ci en fines lamelles et réservez. (Vous obtiendrez ainsi des lamelles du même calibrage qui caraméliseront de façon plus régulière à la cuisson.) Détaillez le reste des oignons en fines lamelles. Pelez, lavez et hachez finement le gingembre.
■ Déposez le tamarin dans un bol avec 10 cl d'eau et laissez reposer 10 mn. Diluez le tamarin dans l'eau et filtrez.
■ Dans une poêle, chauffez 3 c. à s. d'huile à feu moyen. Ajoutez la moitié des oignons, faites dorer 2 mn. Ajoutez ensuite la noix de coco, faites griller 2-3 mn en mélangeant, puis incorporez la coriandre et poursuivez la cuisson 2 mn. Ajoutez alors le cumin, le poivre et 5 feuilles de curry et faites cuire 1 mn, en mélangeant. Retirez la poêle du feu et mixez son contenu avec 35 cl d'eau.
■ Chauffez 2 c. à s. d'huile dans une casserole à feu vif. Faites-y revenir l'autre moitié des oignons, 3 mn. Incorporez le reste des feuilles de curry et le gingembre, poursuivez la cuisson 1 mn. Ajoutez la sauce à la noix de coco, le tamarin, le piment et le curcuma, complétez avec 35 cl d'eau et salez. Portez à ébullition et faites cuire à feu vif pendant 5 mn.
■ Incorporez alors les crevettes et poursuivez la cuisson 7 mn.
■ Dans une poêle, mettez à chauffer l'huile restante et faites-y dorer la couche d'oignon réservée. Versez le contenu de la poêle dans le curry. Mélangez et servez bien chaud.

Notre conseil vin : un gewurztraminer.

PARATHAS

Trop facile !

Préparation : 15 mn + 15 mn de repos. Cuisson : 4 mn. Pour 6 parathas :

■ 125 g de farine complète ■ 125 g de farine blanche ■ 1/2 c. à c. de sel ■ 10 cl de lait ■ Ghee (voir recette ci-contre)

■ Mélangez les deux farines et le sel. Ajoutez le lait et travaillez avec de l'eau (5 cl env.) jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple. Laissez reposer 15 mn [photo 1].
■ Divisez la pâte en six. Abaissez chaque boule de pâte au rouleau. Sur chacune, déposez 2 c. à c. de ghee, puis saupoudrez d'1/2 c. à c. de farine complète. Enroulez la pâte pour former un cylindre. Repliez le cylindre sur lui-même en l'enroulant pour former une spirale. Aplatissez au rouleau [2].
■ Cuisez 2 mn de chaque côté dans une poêle avec un peu de ghee en tapotant avec le dos d'une fourchette pour aérer le feuilletage. Servir immédiatement [3].

GHEE

Dans une casserole, faites fondre à feu doux 500 g de beurre avec 1 pincée de curcuma, pendant 15 à 20 mn, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois. Le mélange va mousser avec une écume blanche au début, qui se colorera peu à peu. Arrêtez la cuisson, dès que vous verrez apparaître un dépôt marron au fond du récipient. Filtrez la préparation dans une mousseline et versez-la dans un bocal hermétique. Vous pouvez conserver le ghee ainsi plusieurs mois à température ambiante.

Pas de panique ! Laissez-vous guider en suivant pas à pas les conseils du chef !

Torréfiez et broyez vous-même vos épices, elles exhaleront encore plus de parfum en cuisant.

Incisez le dos des crevettes avec la pointe d'un couteau pour retirer le boyau noir parfois amer.

Écrasez bien la pâte de tamarin dans le tamis avec le dos d'une cuillère pour en extraire tout le jus.

Faites cuire doucement le mélange d'épices et de coco pour obtenir une couleur caramélisée.

Après être passée au blender, la préparation garde un aspect légèrement grumeleux.

Traditionnellement, la sauce du masala doit être assez liquide.

Faire soi-même des petites galettes indiennes ? Rien de plus simple !

Bols de couleur Isabelle de Margerie ; planches et cuillères en bambou Guy Degrenne ; assiette et bol blancs, poêle, couteau et passoire Conran Shop ; Cocotte Le Creuset.

Merci à Beena Paradin qui intervient régulièrement à l'École Alain Ducasse (Paris 16e).

La Rhubarbe

DOUCEUR ACIDULÉE

Pas très glamour au premier abord, ses tiges appelées pétioles développent en cuisant une délicieuse saveur.

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos Éric Fénot.

TARTE À LA RHUBARBE

À l'ancienne

Préparation : 30 mn + 2 h de repos minimum.
Cuisson : 45 mn.
Pour 6 personnes :

Pour la pâte

- 250 g de farine
- 150 g de beurre à température ambiante
- 100 g de sucre
- 1 œuf entier + 1 blanc
- 1 gousse de vanille

Pour la rhubarbe

- 450 g de rhubarbe
- 120 g de sucre + 1 c. à soupe de sucre roux
- 1 c. à café de Maïzena
- 1 c. à s. de jus de citron

- Préparez la pâte. Mélangez le beurre et le sucre au robot jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajoutez l'œuf entier puis la farine en la tamisant ainsi que les graines de la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Évitez de trop travailler la pâte. Formez une boule, enveloppez-la dans du film alimentaire et réservez au frais pendant 2 h minimum.
- Préchauffez le four à 180°C. Partagez la pâte en deux (2/3 et 1/3). Étalez les 2/3 et foncez un moule à tarte. Garnissez de papier sulfurisé et de haricots. Faites cuire à blanc pendant 10-15 mn. Retirez le papier et les haricots.
- Épluchez la rhubarbe et coupez-la en bâtonnets. Faites-la cuire avec le sucre et le jus de citron pendant 5-8 mn. Égouttez et disposez sur le fond de tarte. Délayez la Maïzena dans 1 c. à soupe d'eau et versez sur le jus de cuisson de la rhubarbe. Laissez épaissir 1-2 mn, puis versez sur la tarte.
- Étalez le reste de pâte et découpez en bandes. Formez des croisillons sur la tarte. Badigeonnez de blanc d'œuf et saupoudrez de sucre roux. Faites cuire 30 mn, jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

Notre conseil vin : un riesling vendanges tardives.

QUELLE EST-ELLE ?

Si la tomate est un fruit déguisé en légume, la rhubarbe est exactement l'inverse. Sur le plan botanique, elle appartient à la catégorie des légumes, cousine de l'oseille, mais on la consomme comme un fruit (en tarte, compote, confiture). Elle fut surnommée « racine barbare » *(rheubarbarum)* en allusion à sa provenance chinoise, lointaine, exotique et vaguement barbare.

Table Belle Lurette, tissu Moline

CONFITURE DE RHUBARBE

Souvenir d'enfance

Préparation : 15 mn + 2 h de macération.
Cuisson : 30 mn. Pour 4 pots environ :

- 1,1 kg de tiges de rhubarbe
- 900 g de sucre cristal
- 2 c. à soupe de sirop de grenadine
- Le jus d'1/2 citron
- 2 gousses de vanille

- Fendez les gousses de vanille et récupérez les graines avec la pointe d'un couteau.
- Épluchez la rhubarbe et coupez-la en tronçons, puis mettez-la dans une bassine à confiture avec le sucre, le jus de citron, les graines et les gousses de vanille. Mélangez et laissez macérer pendant 2 h en remuant de temps en temps.
- Placez la bassine sur feu moyen, faites cuire pendant 20 mn en mélangeant de temps en temps. Augmentez le feu et faites épaissir pendant 10 mn environ. La confiture est cuite lorsqu'une goutte versée sur une assiette froide fige instantanément. Retirez les gousses de vanille. Versez le sirop de grenadine.
- Versez dans des pots et fermez hermétiquement. Retournez-les et laissez refroidir puis rangez dans un endroit frais et sec.

Nota bene. La grenadine permet de garder la belle couleur rose de la rhubarbe.

COMPOTE DE RHUBARBE AU FOUR

Préchauffez le four à 180°C. Épluchez 500 g de rhubarbe et coupez-la en tronçons. Mettez-la dans un plat à four avec 90 g de sucre, 1/2 c. à café de gingembre frais râpé et 10 cl de jus d'orange. Mélangez. Couvrez et faites cuire 30 mn en mélangeant de temps en temps. Servez tiède ou froid avec de la crème ou du yaourt à la grecque.

COMMENT LA CHOISIR ?

La pleine saison de la rhubarbe s'étale de fin avril à fin juin. Préférez une botte aux tiges fermes, brillantes et croquantes. N'hésitez pas à en briser une pour vérifier que le suc perle. Cuisinez-la dans les trois jours ou congelez-la, débitée en tronçons.

Table Belle Lurette, assiette Christiane Perrochon, tissu Moline.

TRIFLE À LA RHUBARBE

À déguster bien frais

Préparation 20 mn + 1 h de réfrigération. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes :

■ 500 g de rhubarbe ■ 120 g de sucre ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à soupe de grenadine ■ 4 sablés type shortbreads

Pour la crème ■ 40 cl de lait ■ 1 gousse de vanille ■ 3 jaunes d'œufs ■ 60 g de sucre ■ 1,5 c. à soupe de Maïzena ■ 15 cl de crème fleurette bien froide ■ 1 c. à s. de sucre glace

■ Épluchez la rhubarbe et détaillez-la en bâtonnets. Mettez-la dans une casserole avec le sucre, le jus de citron et la grenadine.

■ Faites compoter pendant 8-10 mn sur feu doux à moyen. Laissez refroidir puis réservez au frais.

■ Portez à ébullition le lait et la gousse de vanille fendue en deux et grattée.

■ Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la Maïzena. Retirez la gousse de vanille du lait et versez celui-ci sur le mélange œufs-sucre en fouettant.

■ Reversez la crème dans la casserole et laissez épaissir sur feu doux pendant quelques minutes. Versez la crème dans un grand bol et fouettez pour la faire refroidir.

■ Couvrez de film alimentaire et laissez refroidir à température ambiante puis réfrigérez pendant 1 h minimum.

■ Fouettez la crème fleurette en chantilly en ajoutant le sucre glace. Fouettez la crème pâtissière, puis incorporez délicatement la chantilly.

■ Émiettez les sablés. Répartissez la rhubarbe au fond de 4 verres. Recouvrez de biscuits émiettés, puis de crème.

Notre conseil vin : un vouvray moelleux.

GARE AUX FEUILLES !

Plante vivace, la rhubarbe pousse dans de nombreux jardins. Seules ses tiges, d'une belle couleur rouge, sont comestibles. Jetez les larges feuilles nervurées, riches en acide oxalique et donc toxiques (elles s'avèrent puissamment laxatives).

Table Belle Lurette, assiette Christiane Perrochon, tissu Moline.

GÂTEAU RENVERSÉ À LA RHUBARBE ET AUX AMANDES

Moelleux

Préparation : 30 mn. Cuisson : 40 mn. Pour 6 personnes :

■ 500 g de rhubarbe ■ 1 c. à s. de jus de citron ■ 110 g de sucre

Pour la pâte ■ 100 g de farine ■ 60 g de poudre d'amande ■ 1/4 c. à café de levure ■ 4 œufs ■ 120 g de sucre ■ 50 g de beurre fondu + 20 g pour le moule ■ 1 c. à c. d'extrait de vanille

Ustensile ■ 1 moule carré de 22 cm de côté

■ Beurrez le moule. Épluchez la rhubarbe et coupez-la en tronçons de la taille du moule.
■ Mettez les tronçons de rhubarbe dans une grande poêle, saupoudrez de 60 g de sucre et faites fondre 3 mn en retournant délicatement. Égouttez la rhubarbe et réservez.
■ Ajoutez 50 g de sucre dans le jus de cuisson de la rhubarbe et faites fondre doucement pendant 2 mn. Augmentez le feu et laissez caraméliser pendant 5-7 mn.
■ Versez le caramel dans le moule, disposez-y la rhubarbe.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Préparez la pâte. Fouettez les œufs, la vanille et le sucre à l'aide d'un fouet électrique pendant 8-10 mn jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Ajoutez la farine et la levure en 2 fois en les tamisant. Mélangez. Incorporez le beurre fondu.
■ Versez la pâte sur la rhubarbe et faites cuire pendant 25-30 mn. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Notre conseil vin : un quarts-de-chaume.

CUITE SINON RIEN !

À moins d'apprécier tout ce qui est très acide et très amer, ne vous avisez pas de croquer une tige de rhubarbe crue. Épluchez-la en tirant sur les fibres, détaillez-la en tronçons, puis faites-la pocher à feu doux dans une casserole avec du sucre et un fond d'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Utilisez cette compotée dans une tarte ou un crumble en ajoutant de la cannelle, de la vanille, du gingembre ou un zeste d'orange. La rhubarbe se marie particulièrement bien avec la banane, la fraise, la pomme et l'abricot.

Table Belle Lurette, tissu Moline.

Fêtez toutes les *mamans* sur CUISINE.TV

dimanche 30 mai à 12h30 **dans :**

COQUILLETTES & Cie

Maman... à table !

Une émission qui donne envie de cuisiner avec vos petits lardons ! Des tas d'idées de recettes toujours plus créatives, pour mamans et papas décomplexés !

CUISINE.TV
pour être bien cuisinez mieux

CUISINE.TV est diffusée en France sur le câble et CANALSAT

www.cuisine.tv

ENFIN ENTRE AMIS...

Lapin à la moutarde

Recette et photo Jean-François Mallet.

Fondant et relevé

Préparation : 25 mn. Cuisson : 1 h 30. Pour 4/6 personnes :

■ 1 gros lapin découpé en morceaux (le râble en 2 ou 3, les cuisses entières, les pattes avant et le coffre en 2 + le foie) ■ 250 g de moutarde de Dijon forte ■ 5 échalotes ■ 8 cl de vin blanc ■ 5 gousses d'ail rose ■ 3 branches de romarin frais ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 200 g de tomates séchées à l'huile ■ Sel, poivre

■ Épluchez et émincez les échalotes. Écrasez les gousses d'ail avec la peau, lavez le romarin.
■ Badigeonnez généreusement les morceaux de lapin avec la moutarde (réservez 1 c. à soupe pour plus tard) et disposez-les dans un grand plat à four (en terre cuite ou en fonte). Ajoutez les échalotes émincées et les gousses d'ail. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive.

■ Enfournez le lapin pour 1 h 15 à 170°C. À mi-cuisson, ajoutez les branches de romarin et les tomates séchées en les glissant sous les morceaux de lapin, puis mouillez avec le vin blanc. Arrosez de temps en temps avec le jus de cuisson.
■ Au bout de 1 h 15, sortez le plat du four, badigeonnez de nouveau le dessus des morceaux de lapin avec le reste de moutarde, arrosez avec le reste du jus de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre puis remettez le plat au four 15 mn à 180°C, afin de bien colorer le tout.
■ Dégustez bien chaud avec une purée de pomme de terre ou simplement avec une salade de roquette.

Notre conseil vin : un vacqueyras rouge.

CONSEIL
Pour que ce soit encore meilleur, le jus de cuisson doit être absorbé par les morceaux de lapin et le dessus recouvert de moutarde bien cuit et coloré : c'est la garantie que la chair sera très moelleuse.

Recevoir

p. 90

J.-F. Mallet

p. 84

M.-J. Jarry

p. 79

D. Japy

74 Mathématiquement, avec ces 6 recettes, on va se régaler très souvent !
80 Sans viande ni poisson, on se la joue petit festin ! 86 La boucherie
Le Bourdonnec, un repaire de luxe 92 Mathieu Viannay, le fils spirituel
de la Mère Brazier 96 Le dessert du dimanche : crumble aux fruits rouges

Gourmandes VARIATIONS

Vive le beau temps ! On sort la table
et on mange de belles et bonnes choses !

Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos David Japy.

FICHE
PAGE 135

OMELETTES ROULÉES À L'OSEILLE ET AU SPECK

TARTE AUX COURGETTES, FETA ET RICOTTA

Excellent

Préparation : 15 mn. Cuisson : 40 mn. Pour 6 personnes :

■ 1 pâte feuilletée ou brisée ■ 2 courgettes ■ 200 g de feta ■ 200 g de ricotta ■ 2 œufs ■ Quelques branches de menthe fraîche ■ 1 c. à c. de graines d'anis ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Lavez les courgettes, coupez-les en tranches pas trop épaisses. Faites-les revenir à la poêle avec l'huile d'olive et les graines d'anis, du sel et du poivre, pendant 5 mn en remuant souvent.

■ Préchauffez le four à 180°C.

■ Étalez la pâte dans un moule, piquez le fond avec une fourchette et réservez au réfrigérateur.

■ Dans un saladier, battez les œufs avec la ricotta, la menthe ciselée et la feta coupée en cubes. Salez, poivrez.

■ Versez cette préparation sur le fond de pâte, puis recouvrez avec les tranches de courgettes cuites. Enfournez pour 35 à 40 mn.

■ Servez la tarte avec une salade verte.

Notre conseil vin : un bourgogne blanc.

FILET DE PORC GRILLÉ ET LÉGUMES SAUTÉS

Petit festin

Préparation : 15 mn + 1 h de marinade.
Cuisson : 30 mn. Pour 6 personnes :

■ 2 filets de porc de 300 g chacun ■ 300 g de fèves écossées ■ 300 g de haricots verts ■ 1 oignon rouge ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour la marinade ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 6 c. à soupe de sauce soja ■ Le jus d'1 citron vert ■ 1 oignon rouge ■ 1 c. à café rase de piment en poudre ■ 1 c. à c. de graines de cumin ■ 1 c. à c. de paprika ■ 1 c. à c. de cassonade

■ Préparez la marinade en assemblant tous les ingrédients dans un plat creux allant au four.
■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Épluchez l'oignon et coupez-le en tranches.
■ Placez l'oignon et la viande dans le plat et enrobez-les bien de marinade. Placez le tout au réfrigérateur, 1 h ou plus.
■ Pendant ce temps, lavez les haricots verts et équeutez-les.
■ Faites cuire les haricots et les fèves dans une grande casserole d'eau salée frémissante, pendant 10 mn.
■ Égouttez-les bien, puis faites-les sauter à la poêle avec l'huile d'olive, pendant 5 à 10 mn.
■ Enfournez la viande et sa marinade pendant 30 mn.
■ 5 mn avant la fin, ajoutez dans le plat les légumes sautés et poursuivez la cuisson encore 5 mn.
■ Servez bien chaud.

Notre conseil vin : un crozes-hermitage.

ROUGETS AU FENOUIL ET TAPENADE EN PAPILLOTE

Frais, tout frais

Préparation : 15 mn. Cuisson : 25 mn. Pour 6 personnes :

■6 rougets préparés par le poissonnier ■3 bulbes de fenouil ■3 pommes de terre ■6 c. à s. d'huile d'olive ■Sel et poivre

Pour la tapenade ■1 bocal d'olives noires dénoyautées ■8 c. à s. d'huile d'olive ■1 c. à s. de graines de fenouil ■6 branchettes de thym frais

■Épluchez les pommes de terre, faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 mn.

■Préparez la tapenade en mixant tous les ingrédients ensemble.
■Préchauffez le four à 200°C.
■Coupez le fenouil et les pommes de terre précuites en tranches fines.
■Répartissez-les sur 6 feuilles de papier sulfurisé.
■Déposez un rouget par papillote. Salez, poivrez et farcissez les poissons de tapenade. Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive sur chaque rouget.
■Fermez les papillotes hermétiquement et enfournez pour 25 à 30 mn selon la grosseur des poissons.
■Au moment de servir, proposez avec le reste de tapenade.

Notre conseil vin : un saint-joseph blanc.

FICHE
PAGE 133

CLAFOUTIS
AUX CERISES

TARTELETTES AUX ABRICOTS, AMANDES ET THYM

De saison

Préparation : 10 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 6 personnes :

■ 10 abricots ■ 2 rouleaux de pâte sablée ■ 4 c. à s. de miel de thym ■ 50 g de poudre d'amande ■ 25 g d'amandes effilées ■ 3 c. à s. de pralin ■ 50 g de sucre en poudre ■ 2 œufs ■ 10 cl de crème liquide ■ 2 branchettes de thym frais ■ 30 g de beurre pour les moules

■ Étalez la pâte dans des moules à tartelette beurrés. Piquez le fond avec une fourchette et réservez au frais.

■ Dénoyautez les abricots et coupez-les en quatre.
■ Disposez-les dans un saladier avec le miel et le thym frais. Mélangez.
■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Dans un autre saladier, battez les œufs avec le sucre et la crème. Ajoutez la poudre d'amande. Mélangez.
■ Versez dans les moules et déposez les quartiers d'abricot.
■ Saupoudrez d'amandes effilées et de pralin.
■ Faites cuire 30 mn.

Notre conseil vin : un bonnezeaux.

Le plein de verdure

Tout un repas végétarien ? C'est possible et en plus c'est aussi beau que bon !

Recettes et stylisme Laurence du Tilly. Photos Marie-José Jarry.

1/ Se mettre au vert ■ **MOBILIER ET BOUGEOIR,** *BLEU NATURE (fauteuil 435 €, banc 408 €, desserte blanche 600 €, billot bois 552 €, bougeoir 166 €).* ■ **TABLE BASSE** *en bois FLEUX (349 €).* ■ **COUSSIN** *Quilt en lin, ROUGE DU RHIN (62 €).* ■ **GOBELETS** *en verre recyclés, LSA (GM 22,10 € les 4 et PM 19,90 € les 4).* ■ **BOUTEILLE** *à eau en verre, ROBIN DU LAC (11 €).* ■ **SERVICE** *de table Salou, ALINEA (assiette plate, assiette dessert, et coupelle 2 €/pièce).* ■ **COUVERTS** *en acrylique vert, ALINEA (9,90 € les 12 pièces).* ■ **BOCAUX** *de sel aromatisé, ALINEA (PM 4,50 €, GM 6,15 €).* ■ **SALADIERS** *en bois laqués blanc, POTIRON (29.90 € le set de 3 tailles).* ■ **TOMATES** *tigrées vertes, SAVEOL.* ■ **COUVERTS À SALADE** *en bois, POTIRON (12,90 €).* ■ **GOBELETS** *froissés en porcelaine vichy vert, REVOL (12,40 € et 14,90 €).* ■ *Lapin, FLEUX (24,90 €).* **2/ Pesto maison** *Rien de tel qu'un pesto maison, pour faire ressortir la saveur des petits légumes!* ■ *Huile d'olive H2O, CHÂTEAU D'ESTOUBLON (24 €).* ■ **MORTIER,** *JOSEPH JOSEPH (40 €).* **3/ Panier désaltérant** *Préparez des petites corbeilles avec des boissons à offrir.* ■ **VIN** *rosé, DOMAINE DE MARIE (7,50 €).* ■ **SIROP** *de cactus, ALINEA (5,50 € les 35 cl).* ■ **CORBEILLE** *en tissu, FLEUX (25 €).* **4/ Bien rangé** *Une boîte à œuf en porcelaine fait office de contenant original avec ses compartiments.* ■ **BOÎTE À ŒUF** *en porcelaine Seletti, FLEUX (12,50 €).*

PAIN DE MAÏS AU CHEDDAR

Sucré-salé

Préparation : 15 mn. Cuisson : 50 mn.

■ 170 g de semoule de maïs jaune fine ■ 100 g de farine de blé ■ 1 c. à café de sel fin ■ 1 sachet de levure chimique ■ 225 g de grains de maïs en conserve ■ 215 g de lait concentré sucré ■ 3 œufs ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 110 g de cheddar râpé

■ Préchauffez le four à 140°C.
■ Mélangez la semoule, la farine, le sel et la levure. Ajoutez les grains de maïs, le lait concentré et les œufs battus. Mélangez bien le tout.
■ Versez l'huile dans un moule à manqué et tournez pour bien répartir l'huile sur tout le fond et les rebords.
■ Versez la moitié de la pâte dans le moule, parsemez de cheddar râpé, puis recouvrez avec le reste de pâte.
■ Enfournez pour 50 mn de cuisson.
■ Dégustez tiède.

■ **PLATS,** *KOËT (30 € pièce).* ■ **COUTEAU,** *Sebastien Conran pour NOGENT (55 €).* ■ **TOMATES,** *tigrées vertes SAVEOL.*

PIZZA RICOTTA ET LÉGUMES GRILLÉS

Tout simple

Préparation : 10 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 1 pizza :

■ 1/2 aubergine ■ 1/2 courgette ■ 1/4 de poivron rouge ■ 1/4 de poivron jaune ■ 1 rouleau de pâte à pizza ■ 100 g de sauce tomate cuisinée ■ 100 g de ricotta ■ 50 g de mozzarella ■ 1 c. à c. rase d'origan ■ Huile d'olive

■ Préchauffez le four à 240°C.

■ Coupez les aubergines et les courgettes en fines rondelles, badigeonnez-les d'huile d'olive, placez sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et passez 10 mn au four.

■ Taillez le poivron en fines lanières et faites-les sauter 10 mn dans une poêle avec de l'huile d'olive.

■ Découpez la mozzarella en petits cubes.

■ Étalez la pâte à pizza sur la plaque du four avec sa feuille de papier sulfurisé et badigeonnez-la de sauce tomate en laissant un rebord de 2 cm tout autour.

■ Répartissez les légumes sur le dessus puis ajoutez la mozzarella et la ricotta émiettée. Parsemez d'origan.

■ Enfournez pour 10 mn de cuisson.

Notre conseil vin : un rosé de Provence.

■ **TORCHON,** *FLEUX (14,50 € les 2).* ■ **DESSOUS** *de plat tronc d'arbre, FLEUX (49 €).* ■ **COUVERTS** *en bois jetable PAPSTAR (1,95 € les 25).*

RATATOUILLE FROIDE AUX PRUNEAUX

BURGER VÉGÉTARIEN

Sans viande !

Préparation : 15 mn. Cuisson : 10 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 steaks de soja ■ 4 muffins à la farine complète ■ 100 g de fromage frais (type Saint-Môret, Carré Frais...) ■ 1 tomate ■ 4 tranches de mimolette ■ 1/4 de concombre ■ 10 radis ■ 4 feuilles de basilic ■ 2 c. à s. de sauce tartare ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Taillez la tomate, les radis et le concombre en fines lamelles. Fendez les muffins en deux et mettez-les à toaster.
■ Chauffez une poêle avec l'huile d'olive et mettez les steaks de soja à cuire 5 mn de chaque côté.
■ Tartinez la base des muffins de fromage frais puis recouvrez successivement avec le concombre, le steak de soja, la sauce tartare, les radis, le basilic, la tomate et la mimolette.
■ Replacez les "chapeaux" des muffins et servez avec un peu de salade ou des chips en accompagnement.

Notre conseil vin : un beaujolais blanc.

■ PLATEAU *en bambou jetable, ALINEA (5,90 € les 3).* ■ ASSIETTE *en porcelaine petit oiseau, FLEUX (75 €).* ■ TASSE *renard, KOËT (25 €).*

RATATOUILLE FROIDE AUX PRUNEAUX

Tout légumes

Prép. : 30 mn. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 500 g de courgettes ■ 300 g d'aubergines ■ 250 g de poivrons jaunes ■ 250 g de poivrons rouges ■ 200 g d'oignons ■ 2 tomates ■ 2 gousses d'ail hachées ■ 1 branche de thym ■ 2 feuilles de laurier ■ 150 g de pruneaux dénoyautés ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Pelez, coupez en quartiers et épépinez les tomates. Pelez et coupez en dés les oignons. Mettez les oignons à blondir avec un peu d'huile d'olive, puis ajoutez les tomates, l'ail, le thym et le laurier. Assaisonnez et laissez mijoter 10 mn à couvert.
■ Lavez le reste des légumes et détaillez-les en dés.
■ Dans une poêle, faites revenir séparément tous ces légumes avec de l'huile d'olive.
■ Ajoutez les légumes au mélange oignon-tomate. Mélangez et répartissez les pruneaux coupés en quatre sur le dessus. Couvrez et laissez mijoter à nouveau 40 mn à feu doux.
■ Servez la ratatouille froide.

Notre conseil vin : un rosé corse.

■ COUVERTS *en bois jetables PAPSTAR (1,95 € les 25).* ■ ASSIETTES *en carton vichy PAPSTAR (7,95 € les 20).* ■ COUPELLE *en porcelaine FLEUX (19,90 € les 2).*

1/ Épicerie gourmande ■ BLOCS, *FLEUX (7,90 et 11,90 €).* ■ *Crème d'olive verte, ALINEA (6,15 €).* ■ KITS *à cuisiner, ÉPICERIE LION pour riz au lait (5,50 €) et pour riz indien (6,50 €).* ■ SIROP *à cuisiner figue laurier, ÉPICERIE LION (6,90 €).* GINGEMBRE CONFIT *EPICERIE LION (5 €)*
2/ Carrément malin *Vous pouvez détourner des petits carreaux de carrelage de 10 x 10 cm pour en faire des sous-verres. Pour un résultat parfait, collez des petits carrés de feutrine en dessous.* ■ GOBELETS *en verre recyclés, LSA (GM 22,10 € les 4 et PM 19,90 € les 4).* ■ *Saladiers en bois laqués blanc, POTIRON (29.90 € le set de 3 tailles).* ■ *Tomates vertes tigrées, SAVEOL.* ■ *Sous-verres carrelage, FLEUX (19,90 € le set de 6 carreaux assortis).*

CONSEIL
Les steaks de soja sont vendus dans les épiceries bio et certaines grandes surfaces, au rayon frais.

Coupe Ile Alinéa (2 €).

GRATIN DE SEMOULE AUX BANANES PLANTAIN

Un plat salé !

Préparation : 15 mn. Cuisson : 35 mn.
Pour 4 personnes :

■ 100 g de semoule fine ■ 2 œufs ■ 1 l de lait
■ 150 g de fromage râpé ■ 2 bananes plantain
■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Pelez les bananes, coupez-les en deux et fendez chaque moitié en quatre dans l'épaisseur.
■ Faites cuire les lamelles de banane, 5 mn de chaque côté, dans une poêle, avec l'huile d'olive. Réservez sur du papier absorbant.
■ Versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition. Ajoutez la semoule, baissez le feu et laissez cuire 5 mn tout en remuant. Coupez le feu.
■ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes en omelette et montez les blancs en neige.
■ Versez les jaunes battus et le fromage râpé dans la casserole tout en remuant. Ajoutez les blancs en neige.
■ Beurrez un plat à gratin. Déposez les bananes sur le fond et versez le contenu de la casserole.
■ Enfournez pour 20 mn, puis servez sans attendre.

Notre conseil vin :
un mâcon-villages blanc.

■ **TORCHON,** *FLEUX (14,50 € les 2).* ■ **PLAT** *porcelaine poire, FLEUX (24 €).*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Le rendez-vous des gourmets parisiens

28 | MAI
29 | 2010
30 | PARIS
31 | Espace Champerret

Ebooks-LAND.net

SALON SAVEURS DES PLAISIRS GOURMANDS

La Compagnie du Nouvel Art de Vivre
une filiale du groupe COMEXPOSIUM

Un événement comexposium

De 10h à 20h
nocturne vendredi 28 mai > 22h
fermeture lundi 31 mai > 18h

billets en vente
0 892 707 307 (0,34€TTC/min)
points de vente habituels et sur

www.salon-saveurs.com

MFM · madame FIGARO · SAVEURS LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND · CUISINE.TV

Conception et réalisation : Studio COMEXPOSIUM - Céline Autrive -

FICHE
PAGE 131

CÔTE DE BŒUF
MARINÉE ET
CUITE AU SEL

EXPERT BONNE CHAIR

La boucherie, c'est du grand art, comme le prouve Yves-Marie Le Bourdonnec, le boucher chouchou des chefs et roi de la côte de bœuf.

Texte Jean-Louis André. Photos Jean-François Mallet.

À deux pas de la gare d'Asnières, une boucherie de quartier comme tant d'autres. Un article du *New York Times*, encadré dans la vitrine, met cependant les choses au point : le meilleur hamburger du monde, c'est ici. On entre. Le maître des lieux s'entretient au téléphone avec Pierre Gagnaire. Un Russe de passage charge une trentaine de côtes de bœuf dans des sacs Vuitton, avant de sauter dans son avion pour Moscou. Des clientes du quartier font leurs courses. Tout au fond du magasin, derrière un cadre vitré, quelques pièces de viande sont éclairées, exposées, comme les plus beaux ouvrages d'une bibliothèque. Joliment mal rasé, vêtu de noir comme un architecte, Yves-Marie Le Bourdonnec, boucher depuis ses 17 ans, a choisi de devenir une sorte de joaillier de la viande. Il veut redonner du glamour à un métier qu'on dit en voie de disparition. Sa spécialité, c'est la côte de bœuf : « Le fin du fin, la quintessence de la viande », affirme-t-il.

Dans la vitrine, chaque train de côtes porte une étiquette indiquant la race de la bête abattue. Le choix, ce jour-là, va de la blonde d'Aquitaine au wagyu, le légendaire bœuf de Kobé. « Il m'arrive aussi de travailler la simmental, l'une des composantes du bœuf dit de Bavière. En ce moment, il me manque la salers, dont la texture est très intéressante. » Inutile, en revanche de préciser le sexe de l'animal. « En France, nous ne consommons jamais de mâles. Nos taurillons sont abattus en veaux ou vendus aux Italiens. Le bœuf castré, lui, a pratiquement disparu de l'Hexagone. »

Comme un cheval de course

Des vaches, donc. Mais pourquoi tant de choix? Parce que tout l'intérêt de l'élevage français est là : il a su conserver des races et des terroirs pour que nous puissions pianoter sur toute la diversité des saveurs. « La vache française, c'est aussi technique qu'un ■■■

1. Le choix de la viande à Rungis, un moment crucial. **2.** Yves-Marie Le Bourdonnec, entouré de son équipe. **3.** L'art de la découpe du train de côtes.

CÔTE DE BŒUF AU BEURRE EN COCOTTE

Fondant

Préparation : 5 mn + 10 mn de repos. Cuisson : 20 mn.
Pour 4 personnes :

■ 1 côte de bœuf de 1,2 kg ■ 4 c. d'huile de tournesol ■ 1 gousse d'ail rose (facultatif) ■ 3 feuilles de laurier (facultatif) ■ 50 g de beurre salé ■ Baies roses ■ Sel, poivre

■ Salez et poivrez la côte de bœuf. Écrasez la gousse d'ail avec la peau. Chauffez l'huile dans une grande cocotte en fonte. Ajoutez la gousse d'ail et le beurre.

■ Lorsque le beurre commence à fondre, saisissez la côte de bœuf dans la matière grasse chaude et laissez-la cuire 5 mn, puis retournez-la délicatement sans piquer dans le muscle.

■ Ajoutez le laurier et quelques baies roses écrasées, puis laissez cuire la côte 15 mn en l'arrosant souvent avec le jus de cuisson.

■ Sortez la côte et laissez-la reposer 10 mn avant de la découper.

■ Dégustez avec une purée de pomme de terre par exemple.

Notre conseil vin : un saint-julien.

CONSEIL
Une fois la viande cuite, récupérez le jus de cuisson pour napper les morceaux de viande.

La cocotte permet de fixer les sucs et de constituer une croûte.

cheval de course », résume Yves-Marie d'une belle formule. Il distingue cependant deux grandes familles : les races à viande (le charolais, la blonde d'Aquitaine, la limousine…) et les races mixtes (normande, salers…), élevées également pour le lait. Les premières donnent une viande peu grasse et donc peu persillée. Les secondes, au contraire, fondent sous la bouche. À chacun ses goûts. Sont à proscrire, en revanche, les pures laitières (type holstein) qui arrivent chez le boucher en fin de carrière : le casse-dents assuré. Il faut aussi s'intéresser aux pâturages où la bête a grandi. L'œil d'Yves-Marie Le Bourdonnec s'est formé enfant, en observant les gestes du boucher ambulant qui passait dans la ferme de son oncle en Bretagne. Depuis, il parcourt lui-même le monde à la rencontre des éleveurs d'ici et d'ailleurs. « Un éleveur ne change jamais ses habitudes. Mieux vaut en rencontrer plusieurs afin de choisir celui qui travaille comme vous le souhaitez. Ou sinon, faire confiance à son grossiste de Rungis. »

De l'herbe, et toujours de l'herbe

Les critères d'une viande bien élevée? L'alimentation d'abord. De l'herbe et rien que de l'herbe. Pas d'ensilage, qui laisse des traces gustatives dans la chair. La bête doit être abattue à maturité physiologique. Elle atteint son poids adulte à environ 20 mois, mais il faut trente-six mois pour que la viande soit parfaite. Savoir attendre, donc, quitte à payer plus cher. Enfin, le boucher choisira une bête grasse pour un maximum de moelleux et de saveur.

Un véritable nectar

Yves-Marie reçoit les carcasses coupées en deux ou en quatre. C'est lui qui sépare, avec une précision quasi-chirurgicale, les différents morceaux qui font la richesse de la cuisine française. Le train de côtes, quant à lui, est extrait d'une pièce générique, l'aloyau, dans lequel sont récupérés également rumsteck, filet et faux-filet. La côte de bœuf a au minimum la largeur d'une côte, ce qui lui impose un poids relativement imposant : 1,3 kilo pour une race à viande, 1 kilo pour une race mixte. Le boucher peut néanmoins moduler son épaisseur en dégageant, ou non, une entrecôte entre deux côtes.
« Elle sera tendre? » Voilà bien la question. On la pose, en toute naïveté, comme si notre boucher pouvait savoir… « Oui, elle peut », affirme Yves-Marie. Car l'un des paramètres essentiels est la maturation de la viande. Vingt jours au minimum, quarante ou soixante chez Yves-Marie Le Bourdonnec. Ce passage prolongé en chambre froide permet une dégradation du collagène et une diffusion du gras dans la fibre musculaire. Donc une tendreté supérieure. Le problème, c'est que

1. Tous les deux jours, la viande est retournée pour diffuser le gras dans le muscle. **2.** Les "pinceaux" de l'artiste. **3.** Une côte de bœuf pèse entre 1 à 1,3 kilo.

FICHE
PAGE 137

CÔTE DE BŒUF CUITE
AU FOUR À BASSE
TEMPÉRATURE

■■■ l'opération a un coût. Il faut compter le travail du boucher qui doit stocker les quartiers de viande et les retourner tous les deux jours, l'évaporation de l'eau contenue dans les tissus (au moins 30 % de poids perdu), et le parage, nécessaire pour éliminer, au final, les surfaces oxydées et retrouver un beau rouge vif. « Mais c'est à ce prix que la côte de bœuf devient un véritable nectar. »

Barbecue ou plancha ?

C'est aux premiers beaux jours qu'Yves-Marie Le Bourdonnec vend le plus de côtes de bœuf, quand vient la saison des barbecues. « Et pourtant, je n'aime pas ce mode de cuisson, qui attaque trop violemment la viande. À tout prendre, je préfère la plancha. » Mieux encore, selon lui : la cocotte, suivie ou non d'un passage au four qui permet de fixer les sucs et de constituer une croûte bien croustillante. Bleue, saignante ou à point? Loin de tout moralisme, l'homme de l'art n'a pas de principe et nous renvoie à la case départ. « Si vous aimez une viande peu cuite, choisissez une race à viande, peu persillée, car le gras cru est vite écœurant. Pour une côte à point, préférez une race mixte, car ce même gras, en cuisant, évite que la viande ne sèche. » D'où l'intérêt de s'attarder sur le choix de la vitrine. ❖

Le Couteau d'argent, 92600 Asnières.

CARNET D'ADRESSES PAGE 128

Ses coups de coeur...

• LA MAISON DE L'AUBRAC, à deux pas des Champs-Élysées, à Paris. « Parce que la fameuse vache de l'Aubrac s'y trouve sublimée. »

• LE SÉVERO, à Paris. Un ancien boucher reconverti dans la restauration... « Il travaille la viande lui-même, comme moi. » Yves-Marie y va pour la côte de bœuf, bien sûr, mais aussi pour le veau du Limousin ou les pieds de porc désossés.

La côte de bœuf : le fin du fin, la quintessence de la viande.

Mathieu Viannay
L'ART DU PASSÉ RECOMPOSÉ

Mathieu Viannay a su se libérer du poids du passé sans le trahir.

Sauver le restaurant mythique de la Mère Brazier d'une disparition certaine n'était pas chose facile. Pari réussi entre tradition et création.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.

Malgré les décennies les séparant, Eugénie Brazier et Mathieu Viannay œuvrent avec le même but : offrir une vraie cuisine.

Appelons cela un sauvetage. Mathieu Viannay a repris les commandes du temple de la gastronomie française en 2008 : le célèbre restaurant d'Eugénie Brazier. Petit rappel : elle est la première et unique femme à avoir obtenu deux fois trois étoiles au *Guide Michelin*, en 1933, pour ses restaurants à Lyon et au Col de la Luère. Eugénie a formé quelques grands, à commencer par le plus grand, Paul Bocuse, mais aussi Bernard Pacaud (Ambroisie) et bien d'autres. Si ça n'avait pas été Mathieu Viannay, un autre aurait pris sa place, pensez-vous ? Eh bien non. Si Mathieu Viannay n'avait pas eu le courage de partir à l'assaut de ces illustres fourneaux, l'affaire était entendue et le restaurant racheté pour être transformé en supérette. Un frisson étreint la minute de silence. On regarde autour de soi et on a peine à imaginer que tout cela aurait pu disparaître.

Ne pas tuer le maître

Le jour de notre visite, Jacotte Brazier, la petite-fille d'Eugénie, était venue nous raconter des « lyonnaiseries », des histoires gouailleuses à manger debout. « Vous voyez ce bar au fond de la salle, on y organisait des courses de saint-marcellin. » Petite interrogation sur la santé mentale de notre interlocutrice. Après renseignements, c'est bien de cela dont il était question. Les clients lançaient les saint-marcellin bien faits, donc crémeux, contre le mur. Les fromages glissaient alors jusqu'au sol et le premier arrivé en bas avait gagné. Tandis que Jacotte Brazier nous raconte le passé, Mathieu Viannay cuisine le présent et suggère un avenir. Se faufiler à la suite de la mère Brazier n'est pas forcément un défi pour ce chef dont la cuisine avait depuis quelques années commencé à évoluer vers des néoclassiques. Sa cuisine n'est pas un copié/collé des menus de la grande dame, Mathieu Viannay apporte sa propre pierre à un édifice aux fondations solides. Certes le chef aurait pu révolutionner les casseroles de cet établissement et retourner la carte comme une crêpe. Mais l'intelligence de Mathieu Viannay est précisément de s'inscrire dans une lignée. Il participe ainsi à l'histoire. À la carte, on retrouve donc deux grands classiques de la maison, les artichauts foie gras et la volaille de Bresse demi-deuil, pour ne pas effaroucher les ex-habitués qui reviennent et comme un hommage probablement à ce qui demeure un emblème de la cuisine française. C'est un peu comme lorsqu'on s'installe dans un vieil hôtel particulier classé, on ne repeint ■■■

SUPRÊMES DE VOLAILLE ET HOMARD

Raffiné

Préparation : 30 mn. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 4 suprêmes de volaille ■ 2 homards de 500 g (ébouillantés 2 mn) ■ 1 l de bouillon de volaille ■ 100 g de pousses d'épinard ■ 1 oignon ■ 1 carotte ■ 2 brins de basilic ■ 2 gousses de cardamome ■ 12 pointes d'asperges vertes ■ 12 pois gourmands ■ 8 carottes fane ■ 8 navets fane ■ 4 cosses de petits pois ■ 50 cl de crème liquide ■ 2 cl de pastis ■ Huile d'olive ■ 25 g de beurre ■ Sel et poivre

■ Décortiquez les pinces de homard, coupez les queues en 3.
■ Faites revenir les carapaces et les têtes à l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et la carotte coupés en dés. Flambez avec le pastis. Mouillez à l'eau. Ajoutez le basilic, la cardamome écrasée puis 10 cl de crème. Laissez réduire.
■ Pochez les suprêmes de volaille dans le bouillon à 100°C, pendant 25 mn. Retirez du feu et laissez reposer 8 mn.
■ Sortez les suprêmes du bouillon de volaille. Faites réduire le bouillon de moitié. Ajoutez 40 cl de crème liquide et laissez de nouveau réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce nappante.
■ Cuisez les légumes à l'eau bouillante salée (sauf les épinards).
■ Faites revenir le homard puis les pousses d'épinard dans le beurre. Ajoutez les légumes. Déglacez avec le jus de homard. Réchauffez les suprêmes dans la sauce de volaille crémée.
■ Servez le homard et les légumes avec la sauce de homard filtrée et émulsionnée et les suprêmes avec la sauce de volaille.

Notre conseil vin : un pouilly-fuissé.

Des couverts d'époque à la cuisine d'aujourd'hui, il n'y a qu'un pas.

FICHE PAGE 133

ŒUF AU PLAT AUX CHAMPIGNONS DES BOIS, TRUFFE ET JAMBON IBERICO

1

2

3

4

1, 2 et 3. Un cadre dépoussiéré, où boiseries et guéridons retrouvent toute leur splendeur. **4.** Au menu, on retrouve un des plats emblématiques de l'époque de la Mère Brazier, les artichauts foie gras.

pas les murs en rose. On respecte la patine du temps. On n'élimine pas d'un coup de pinceau ce que les siècles ont fait. Mathieu Viannay a bien compris cela. Il n'a pas cherché à tuer le maître, il marche à ses côtés et finit par prendre un peu de distance, juste ce qu'il faut pour être libre de ses gestes. Le titre de meilleur ouvrier de France (MOF), obtenu en 2004, l'a aidé, même s'il n'est qu'aujourd'hui d'actualité : « On devient MOF progressivement avec le temps en cuisinant et non avec le diplôme. »

Pas de surenchère

En avait-il besoin pour pouvoir ensuite manier les spatules selon ses envies sans donner dans la surenchère créative ? Peut-être bien, et tant mieux car la chose est encore rare chez les étoilés bien que la tendance s'esquisse petit à petit. On va peut-être enfin commencer à manger de bons plats avant de déguster les créations d'un chef. Quand l'art laisse la place à l'artisanat, miam miam. À la carte : pâté en croûte de volaille de Bresse, foie gras et confiture de cerises noires, une création dans le (bon) ton de la maison ; pomme de ris de veau rôtie, petits légumes ; fricassée d'escargots aux oreilles de veau ; œuf au plat aux champignons des bois, jambon ibérico et copeaux de cèpes ; risotto carnaroli de grenouilles qui n'empêche pas une crème légère à la poudre de cèpes et de café…

En salle, même credo : la déco a retrouvé ses couleurs d'antan avec une touche actuelle. Dans les salons à l'étage, les faïences années 1920 ont été remises à jour. Les boiseries sont là, belles et lustrées, accueillant pour certains plats un service au guéridon dans la grande tradition de la cuisine française avant l'avènement du service à l'assiette. Dans ce nouveau décor à l'image d'autrefois, on sourit en imaginant la folle course des fromages d'hier, contente cependant d'être aujourd'hui pour goûter à la poêlée de fraises au beurre d'orange et au soufflé au citron vert. ❖

La Mère Brazier, 69001 Lyon. Carte environ : 90 €.
Menus : 55, 75, 95 €. Menu déjeuner à 35 €.

PARCOURS DE CHEF

Diplômé de l'école supérieure de cuisine française de Paris, Mathieu Viannay est passé chez Apicius avant de partir pour Lyon. En 2001, il crée le restaurant portant son nom qu'il a transformé en bistrot tendance en 2008 au moment où il rachète la Mère Brazier (deux étoiles Michelin en 2009). En 2007, il ouvre le restaurant 33 Cité avec Christophe Marguin et Frédéric Berthod, deux autres toques de la région.

ET SI ON FAISAIT...

Un crumble AUX FRUITS

Recette et stylisme Delphine de Montalier. Photo Charlotte Lascève.

CONSEIL
Servez le crumble avec de la crème fraîche épaisse ou une boule de glace à la vanille.

En version individuelle

Préparation : 20 mn. Cuisson : 25 mn. Pour 6 personnes :

- 700 g de fruits rouges (framboises, fraises, cerises, mûres, myrtilles, groseilles...)
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 125 g de farine
- 100 g de sucre cassonade
- 50 g de beurre salé froid
- 50 g de beurre doux froid

- Préchauffez le four à 200°C.
- Mélangez la farine et le sucre roux dans un saladier. Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et mélangez du bout des doigts assez rapidement pour obtenir un mélange sableux. Mettez au frais.
- Préparez les fruits : lavez-les, séchez-les, coupez les fraises en morceaux, dénoyautez les cerises et égrainez les groseilles. Versez tous les fruits dans un grand plat, arrosez de miel et mélangez intimement. Répartissez les fruits dans 6 plats individuels et couvrez de la pâte à crumble.
- Mettez au four 25 mn.
- Attendez que cela refroidisse un petit peu pour servir.

Notre conseil vin : un banyuls.

Voyager

p. 100

J.-F. Mallet

p. 108

L. Astruc

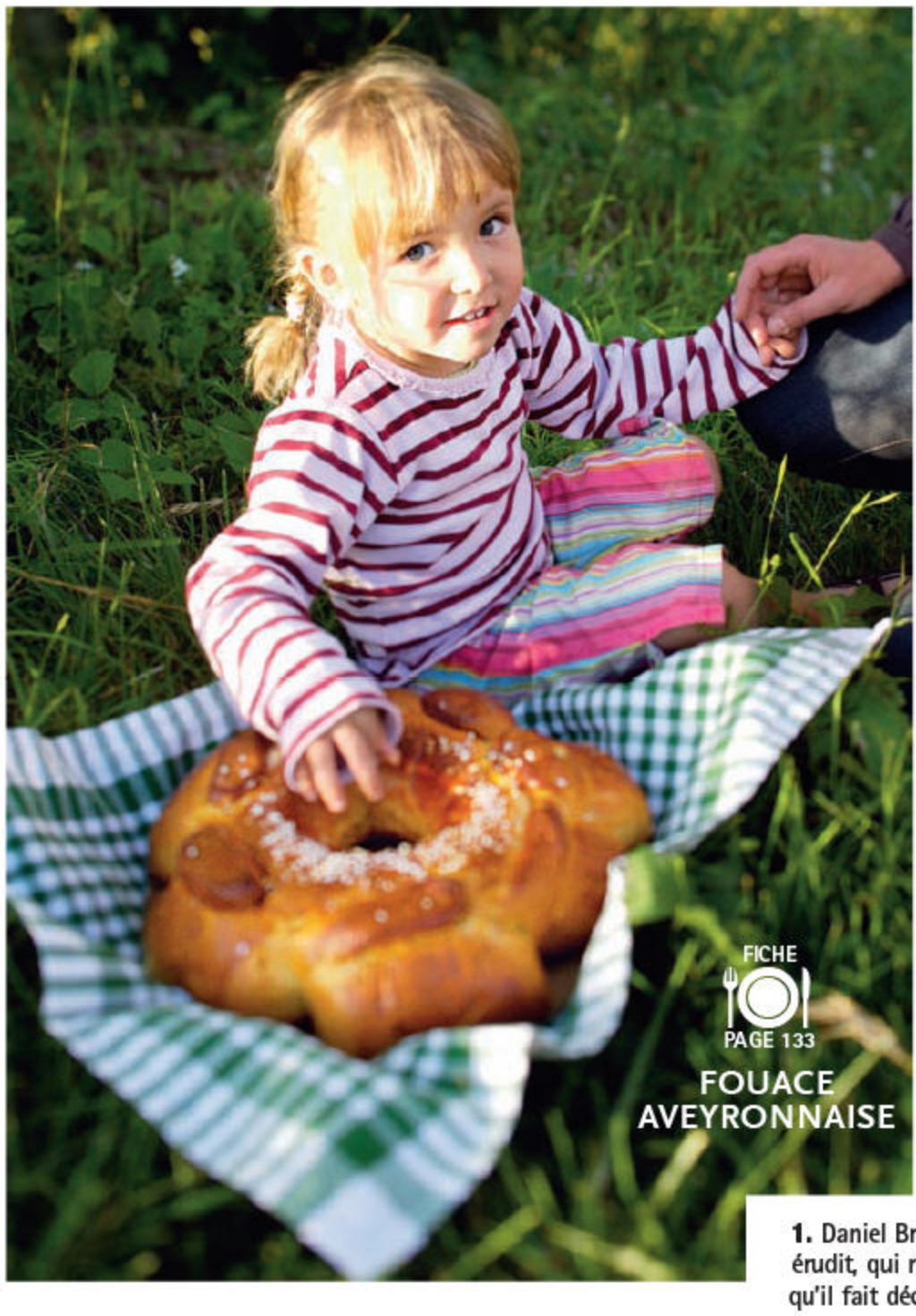
p. 117

M.-J. Jarry

AVEYRON
Rando gourmande

En compagnie d'un guide érudit et d'un panier gourmand, balade pour une découverte lente mais savoureuse…

Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.



1. Daniel Brillet, un guide érudit, qui raconte autant qu'il fait découvrir. **2.** Les pauses en pleine nature sont aussi au programme.

Qui chemine bien, mange bien. Avec une dizaine de kilomètres par jour dans les pattes, la table prend une autre tournure pendant cette randonnée en Aveyron. À chaque jour, son parcours et ses saveurs. Le midi sur un banc, le soir au restaurant. Entre les deux, on croise des animaux inattendus. À l'entrée d'un petit hameau, un lama. Personne autour pour nous expliquer la présence de cet animal. La nature fait la sieste sous la forte chaleur de l'après-midi. Nous aussi. Puis l'on repart de bastide en village. Le soir, halte dans des établissements proposant une cuisine de pays et des hôtels au charme bucolique où l'on se réveille avant l'aube dans des draps de coton lourd et épais. Les fins de nuits sans sommeil sont plus légères l'été. On sourit aux premiers chants des oiseaux. On compte les heures au son du clocher. Quand le réveil sonne, on est déjà fin prêt. Daniel Brillet, un guide local et érudit, « raconteur de pays », nous rejoint parfois pendant nos promenades afin de pointer du doigt les curiosités. Sur le chemin, quelques cabanons en pierres sèches qu'on appelle cazelles lorsqu'elles sont isolées et gariottes lorsqu'elles sont accolées ou adossées à un mur. L'information ne mange pas de pain mais nous oui pendant la halte pique-nique. Daniel Brillet ajoute que cette tradition architecturale très régionaliste de pierres sèches vient des Visigoths. Elle s'explique par la présence des Causses et donc du sous-sol calcaire. Ah d'accord. On sort sa gourde, une rasade d'eau fraîche et on repart.

Les sens en éveil

On ne dira jamais assez combien la marche à pied permet de découvrir les paysages autrement. Tout à coup, ils deviennent odeurs. Le caractère sensoriel de cette promenade est en effet un des aspects les moins ■■■

1. La vache salers, un personnage incontournable de la région. **2.** Le petit déjeuner du randonneur aveyronnais se doit d'être consistant...

■■■ attendus et des plus agréables. Au mois de juin, la nature est encore en fleurs et déjà bien en herbes. À la tombée du jour, après un après-midi de soleil, toutes les senteurs herbacées et florales tapissent les paysages d'une brume olfactive. Roses, glaïeuls sauvages et orchis abeille. Cette fleur attire les abeilles par mimétisme. Elles viennent alors la butiner et s'en vont voir ailleurs transportant ainsi le pollen et fécondant les autres fleurs. Astucieuse technique pour se reproduire. En haut d'une petite montée, on souffle un peu. Et maintenant, on est bientôt arrivé? Au loin, on aperçoit le village de Monteils. Rendez-vous à la ferme Carles pour « un moment déconseillé aux tristes », nous lance le patron. La visite de l'élevage de canards et de l'atelier de transformation est obligatoire pour pouvoir manger ensuite dans cette ferme auberge. Ambiance gouailleuse mais les produits sont excellents. Cous farcis, confits de canard, rillettes, magrets, soupe aveyronnaise… Les repas servis à la ferme sont préparés au feu de bois dans un chaudron en cuivre, un agrément de la Communauté européenne que le maître des lieux est le seul à posséder en France.

Une respounchous et ça repart !

La marche se poursuit un peu plus lentement : nous sommes lestés par le confit. En chemin, rencontre opportune avec une plante locale, la respounchous. Elle est grimpante et dépurative. Plus que nécessaire à présent. On fait le plein et c'est reparti.

Sur notre chemin, nous croisons d'autres toqués de records. Le boulanger de Najac nous annonce, photos à l'appui, avoir confectionné pour la fête de la ville le troisième dimanche d'août des fouaces pesant jusqu'à 55 kilos. Nous repartons avec une fouace sous le ■■■

L'ASTET DE NAJAC

Une persillade

Préparation : 45 mn, la veille. Cuisson : 1 h 30. Pour 6/8 personnes :

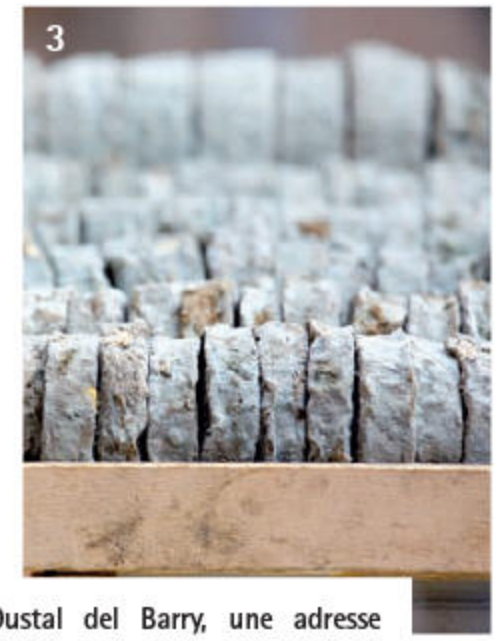
■ 1 rôti de porc de 1,5 kg ■ 1 grande crépine de porc ■ 2 bottes de persil plat ■ 4 gousses d'ail rose ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 50 g de beurre ■ Sel, poivre

■ Lavez et effeuillez le persil plat. Épluchez les gousses d'ail. Mixez le persil et l'ail rose dans un robot.
■ Dégraissez le rôti de porc. Entaillez-le avec un grand couteau bien aiguisé de 2 fentes régulières sur le dessus jusqu'au centre. Salez et poivrez fortement. Remplissez les fentes avec la persillade.
■ Reconstituez le rôti et enveloppez-le dans la crépine. Ficelez-le comme un rôti normal et laissez-le reposer 1 nuit au réfrigérateur.
■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Disposez le rôti dans un grand plat en terre. Arrosez-le d'huile d'olive et ajoutez le beurre. Lorsque le four est bien chaud, enfournez le rôti 1 h 30 à 180°C, en l'arrosant de temps en temps.
■ Quand le rôti est bien cuit, laissez-le reposer 10 mn avant de le trancher.
■ Dégustez-le chaud avec une purée de pomme de terre ou froid avec une salade pour un pique-nique.

Notre conseil vin : un coteaux-varois rouge.

1

2


3

4

1. Les propriétaires de L'Oustal del Barry, une adresse gourmande. **2.** Le sourire va souvent de pair avec la bonne chère. **3.** Cabécou, roquefort, laguiole : les fromages locaux permettent de composer un beau plateau. **4.** L'équipe du Relais de Farrou, qui revisite les produit locaux avec originalité. **5.** Quand les randonneurs croisent des cyclistes...

5

1. Le jeudi, c'est jour de marché à Villefranche-de-Rouergue, l'occasion de faire provision de bons produits dans une ambiance chaleureuse. **2.** Le gâteau à la broche, une spécialité montagnarde, qui peut mesurer ici jusqu'à 1 mètre de haut.

bras, des croquandes – une pâte sablée aux amandes –, et quelques tranches de pain perdu, juste comme ça parce qu'on les a regardés d'un peu près. L'homme est généreux. À la ferme de Lacalm, les gâteaux à la broche prennent aussi des allures de Tex Avery. Ils peuvent mesurer un mètre de haut nécessitant des heures de préparation. Les Aveyronnais semblent cultiver l'opulence et l'excès.

Place à la culture

Pour calmer les estomacs, il nous faut un peu de culture dont Daniel Brillet ne manque pas. Visite du monastère de la Chartreuse Saint-Sauveur, à Villefranche-de-Rouergue. Avez-vous remarqué comme la lumière des fins de journée d'été avait une brillance et une épaisseur particulières? Elle semble chargée des heures du jour. C'est à ce moment précis et exquis que nous sommes entrés dans le monastère avec ses zones d'ombres et donc de fraîcheur. Les bourgeois de Villefranche-de-Rouergue ont fait fortune dans l'industrie du drap (chanvre et lin) et du cuivre. La ville est située sur une faille géologique et comme dans toutes les failles, on trouve des minerais, en l'occurrence le cuivre. Les fortunes individuelles et la mégalomanie empreinte de religiosité ont permis de construire le patrimoine de cette ville. Mais cette Chartreuse est l'affaire d'un seul homme, Vezian Valette, ayant fait fortune dans le drap. En 1450, il part en pèlerinage à Rome et demande à son épouse de faire construire une collégiale à sa mémoire si toutefois il ne revenait pas. Il ne revint pas et la bâtisse est là. Bastide royale, Villefranche-de-Rouergue s'est développée au XIII^{e} siècle. Plus qu'une architecture, la bastide est un phénomène urbanistique qui occupe tout le quart sud-ouest de la France. Son agencement est à la fois politique et économique. Il permet une mise en valeur des terres. Chaque maison est construite à

1

CLAFOUTIS AUX FRUITS ROUGES

Miam !

Prép. : 10 mn. Cuis. : 30/45 mn.
Pour 6 personnes :

■ 200 g de farine ■ 200 g de sucre ■ 4 œufs ■ 50 cl de lait ■ 250 g de fruits rouges ■ Une noix de beurre

■ Mélangez la farine, le sucre, les œufs et le lait dans un saladier jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Beurrez le moule et tapissez le fond avec les fruits rouges.
■ Versez la préparation à clafoutis.
■ Cuisez au four jusqu'à ce que la pâte soit prise.
■ Dégustez froid ou tiède.

Notre conseil vin : un cerdon-du-bugey.

Une recette du Clos de la Bastide.

2

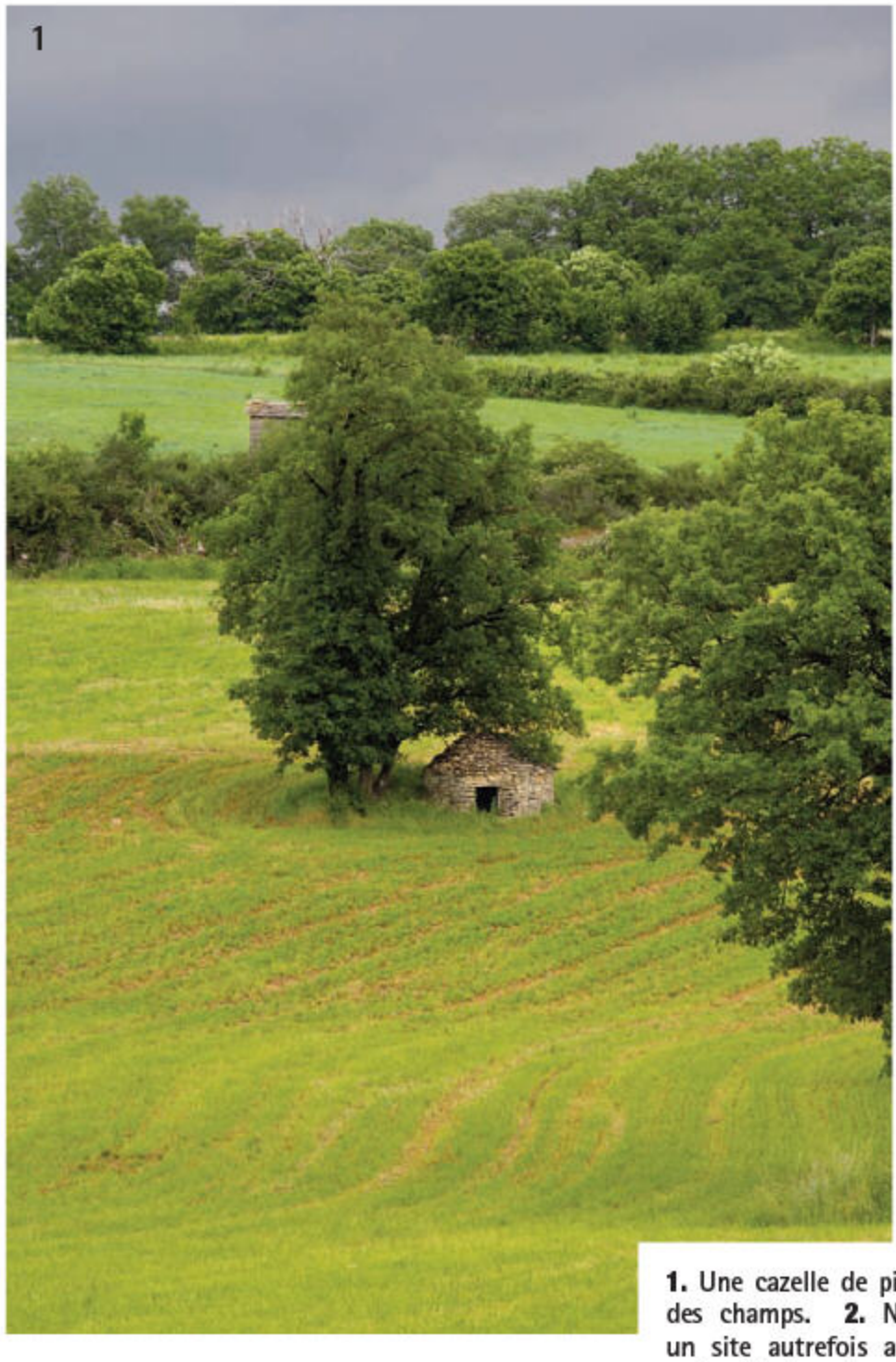
3

4

5

1 et 3. Asperges sauvages ou fraises des bois : la promenade se transforme aussi parfois en cueillette. **2.** La distillerie Gayral fait de l'eau-de-vie de mirabelle mais aussi de pissenlit. **4.** L'Auberge de la Diège, pour une halte paisible. **5.** La région est aussi réputée pour ses volailles. **6.** De bastide en village, c'est toute l'histoire de la région que l'on parcourt.

6



1. Une cazelle de pierres sèches, au milieu des champs. **2.** Najac et son château : un site autrefois ardemment convoité et aujourd'hui toujours aussi impressionnant.

l'identique et possède un terrain de taille égale à celui de son voisin. Les nobles y étaient interdits. Seuls les artisans et les commerçants pouvaient s'y installer. Quand l'équité fait la prospérité.

On trinque au pissenlit ?

Avant qu'apparaissent les bastides, la région connaissait la sauveté, autre principe urbanistique, voire idéologique, basé sur une répartition équitable des terres. En Occitanie, avant l'arrivé des Francs, les terres se partageaient entre filles et garçons. De plus, les cerfs qui s'échappaient et venaient vivre dans la sauveté étaient immédiatement affranchis. Quand Raymond VII récupère le Rouergue, il décide d'accoler à la Sauveté, une bastide. Aussi distingue-t-on grâce aux explications expertes de Daniel Brillet, les deux aménagements du territoire. Sans lui, on serait passé à côté sans rien voir.
À la distillerie artisanale Gayral, on n'est pas passé à côté sans rien boire. On retrouve la nature de l'après midi dans le verre. L'homme cueille des pissenlits, des fleurs d'acacia, pour préparer son eau-de-vie. Il a également planté des mirabelliers. En toute logique, on déguste de l'eau-de-vie de mirabelle. Cul sec et on repart. Dix kilomètres à pied, ça ouvre, ça ouvre, dix kilomètres à pied, ça ouvre l'appétit! ❖

RANDO, MODE D'EMPLOI

Ces balades, très bien organisées, vous proposent une sélection de bonnes adresses pour dîner et dormir. Généralement, les établissements où l'on dort, préparent un pique-nique pour le lendemain midi. N'hésitez cependant pas – même si cela n'est pas prévu au programme – à aller acheter vous-même de bons produits sur les marchés (excellente charcuterie et délicieux fromages). Les producteurs vendent directement l'été, sur les marchés, des fruits gorgés de soleil. Villeneuve d'Aveyron, Villefranche-de-Rouergue, Monteils, Labastide-Capdenac, Saint-Julien-d'Empare, Najac... sont les étapes de cette chouette randonnée estivale.

PAIN PERDU DU BOULANGER

On en reprend !

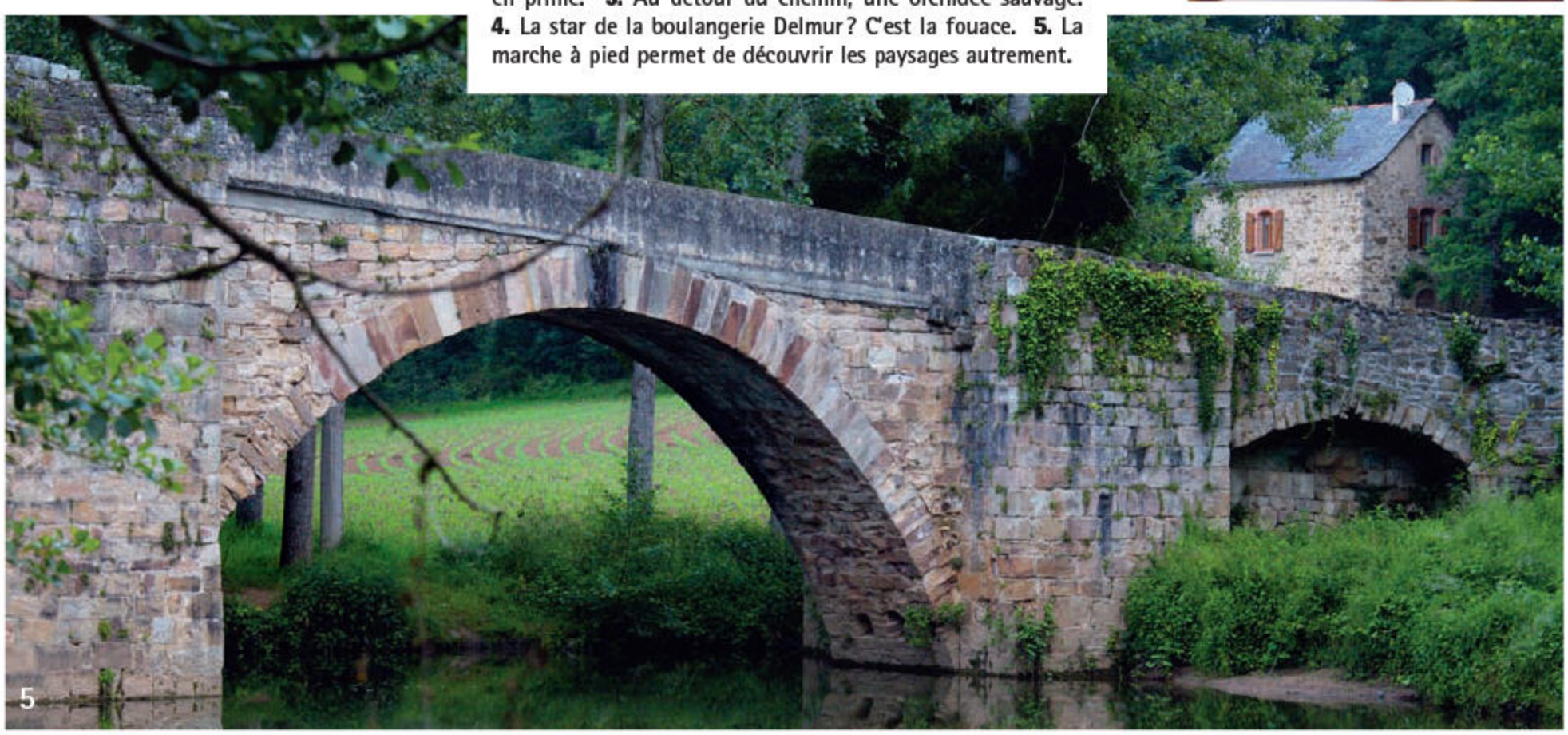
Préparation : 45 mn (à l'avance). Cuisson : 30 mn. Pour 6 personnes :

■ 6 grandes tranches rassises de pain de campagne, de brioche ou de fouace ■ 20 cl de lait ■ 250 g de sucre en poudre ■ 1 c. à soupe de sucre glace ■ 2 gousses de vanille ■ 100 g de beurre ■ 5 gros œufs

■ La veille. Fendez les gousses de vanille, grattez-les puis mélangez les grains et les gousses vides dans le lait tiède. Laissez refroidir, couvrez et placez à infuser au réfrigérateur pour quelques heures si possible.
■ Fouettez les œufs entiers dans un grand saladier avec le sucre, ajoutez le lait à la vanille et mélangez.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Plongez 1 mn les tranches de pain ou de brioche, une par une dans le mélange aux œufs, puis disposez-les sur une grande assiette.
■ Chauffez le beurre dans une poêle. Saisissez les tranches de pain dans le beurre mousseux. Faites colorer le pain des deux côtés et égouttez les tranches sur une plaque à pâtisserie.
■ Saupoudrez de sucre glace et faites-les cuire 5 à 10 mn au four à 180°C en les surveillant attentivement pour que cela ne brûle pas.
■ Dégustez chaud à la maison, avec une boule de glace vanille, ou bien froid, au goûter ou en pique-nique.

Une recette de H. Delmur, boulanger à Najac.

1. De quoi préparer quelques clafoutis... **2.** Tous les secrets du canard gras sont expliqués par Jean Carles, avec la gouaille en prime. **3.** Au détour du chemin, une orchidée sauvage. **4.** La star de la boulangerie Delmur ? C'est la fouace. **5.** La marche à pied permet de découvrir les paysages autrement.



Les hôtels

Château de Creissels
Route de St-Affrique, 12100 Millau.
Tél. : 05.65.60.16.59. www.chateau-de-creissels.com
Une trentaine de chambres dans ce château dont les plus anciennes parties datent du XIIe siècle. Repas servis dans une salle voûtée avec vue. La carte propose des produits de la région avec des tentatives créatives. En saison, par exemple, un menu variation autour de l'agneau des Grands Causses.

✔ **Le Claux de la Bastide**
8, rue Ste-Émilie-de-Rodat, 12200 Villefranche-de-Rouergue. Tél. : 06.70.74.61.57. www.leclauxdelabastide.fr
Cinq superbes chambres d'hôtes dans une magnifique maison de ville pleine de charme. Agréable jardin et petits déjeuners très gourmands (confitures maison, jus de fruits frais, clafoutis etc). Une très bonne adresse. À partir de 65 € (petit déjeuner compris).

Le Clos Gourmand
12200 Monteils. Tél. : 05.65.29.63.15.
Une jolie maison d'hôte tout en simplicité. Nous avons aimé les chambres à la décoration très campagne mais épurée. Un lieu très reposant. Sur demande, table d'hôte pour une cuisine simple mais faite avec attention et générosité. Foie gras frais poêlé et déglacé au vinaigre de cidre, en saison fricassée de poulet aux écrevisses. Veau de l'Aveyron aux morilles. Chambres à 48 €.

Et aussi…

Auberge de la Diège
Saint-Julien-d'Empare, 12700 Capdenac.
Tél. : 05.65.64.70.54. www.diege.com

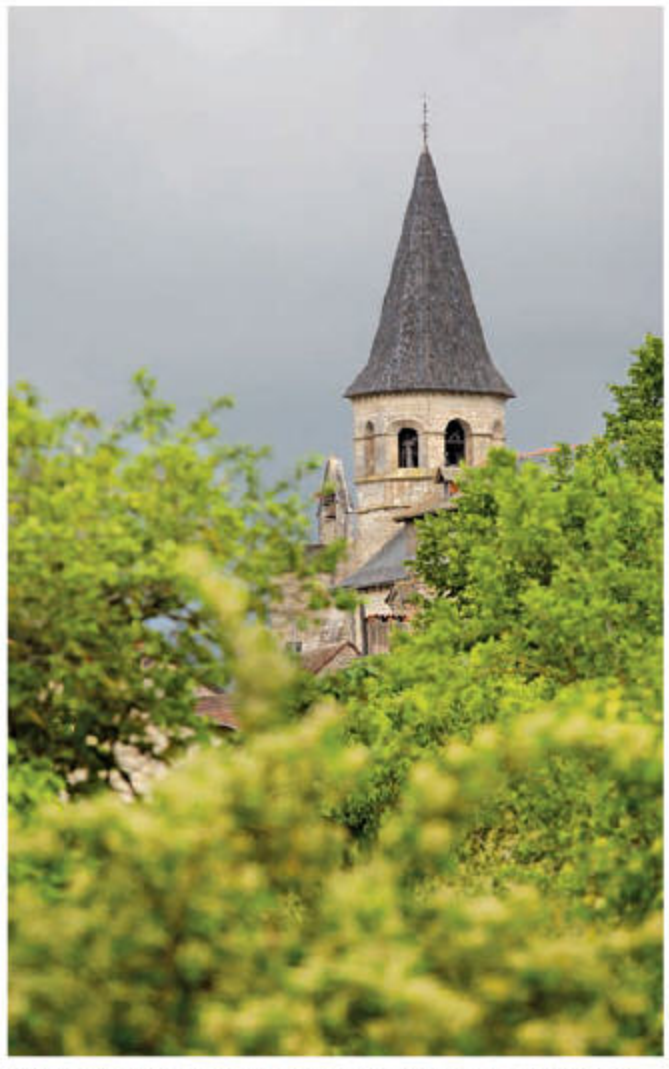
Les tables

J. Carles
12200 Monteils. Tél. : 05.65.29.62.39.
Jean Carles a pris les choses en main : de l'élevage des canards à la préparation du foie, des soupes campagnardes, des confits, des pâtés. Le tout est cuisiné à la cheminée. On déjeune ici sur de grandes tablées, au coude à coude, un repas pléthorique mais sympathique. Soupe aveyronnaise, salade de gésiers, pommes de terre, cèpes et pleurotes, canard farci au foie gras, tarte aux fruits maison, vin, café et goutte pour 20 €!

L'Oustal del Barry
Place du Bourg, 12270 Najac. Tél. : 05.65.29.74.32.
www.oustaldelbarry.com
Une cuisine de produits locaux revus et visités par le chef. Déclinaison autour du canard, l'astet najacois – que vous retrouverez peut-être au pique-nique le lendemain – et son aligot, caille braisée, cannelloni de blettes au fromage de Laguiole, sélection de fromages du Sud-Ouest et desserts de chef. Également hôtel. Menus du terroir à partir de 19 € et jusqu'à 50 € pour un menu accord mets et vins.

Relais de Farrou
Farrou, 12200 Villefranche-de-Rouergue.
Tél. : 06.65.45.18.11. www.relaisdefarrou.com
Un ancien relais de poste dans une maison datant du XVIe siècle, cuisine de produits locaux traités en décalé comme ce foie gras au cacao. Veau de l'Aveyron et aligot maison. Également beaucoup de poissons. Carte des vins du grand Sud-Ouest avec cahors, gaillac, marcillac et vins de pays. À partir de 22 € le menu découverte du terroir.

L'Épicurien
8 bis, avenue Raymond-Saint-Gilles, 12200 Villefranche-de-Rouergue. Tél. : 05.65.45.01.12.
Cuisine de la région revue et visitée. Menus à partir de 27 €.


La région allie sites superbes et très bonnes adresses.

PRODUITS

■ ***Musée Aline Brisebois***
Pl. Conques, 12260 Villeneuve-d'Aveyron. Tél. : 05.65.65.68.15. www.museemistral.com
Une collection étonnante d'objets du quotidien, notamment de cuisine, accumulés au fil des années par une passionnée.

■ ***Boulangerie-Pâtisserie H. Delmur***
12270 La Fouillade ou à Najac. Tél. : 05.65.65.70.04.
Ne passez pas à côté de la fouace et des croquants.

■ ***Distillerie Artisanale Gayral***
Le Bourg, 12200 Sanvensa. Tél. : 05.65.29.81.75. www.gayral.fr
Vieille prune, vieille poire, ratafia, ou, moins courant, liqueur de safran, de châtaigne, de fleur de pissenlit…

■ ***Laurence Gineste***
Ferme de Lacalm. Tél. : 05.65.29.81.63. www.ferme-lacalm.com
On y prépare à la broche et à l'ancienne de magnifiques gâteaux de différentes tailles. Impressionnant et bon.

■ ***Le marché de Villefranche***
Pour ses légumes primeurs (magnifiques petits pois, pois gourmands et haricots verts de pays), ses cerises, fraises et autres fruits rouges magnifiques en saison, ainsi que ses producteurs de fromages de chèvre et de brebis.

■ ***Fromages à la ferme Daoudou***
Tél. : 05.65.29.74.11.

■ ***Daniel Brillet, raconteur de pays***
Tél. : 05.65.64.11.06.

SE RENSEIGNER
• CDT Aveyron, www.tourisme-aveyron.com ou www.tousenaveyron.com
• L'office de tourisme de Villefranche-de-Rouergue propose des circuits randonnées à pied en liberté « petits pas, petits plats », 7 jours/6 nuits d'hôtel en hôtel afin de découvrir le paysage naturel, architectural et gourmand de la région. À partir de 598 € en pension complète. Il existe d'autres formules plus courtes. Rens. : Maison du tourisme, promenade du Guiraudet, 12202 Villefranche-de-Rouergue. Tél. : 05.65.45.13.18 ou sur www.villefranche.com

few #5

Flying French Winemakers Show

LE SALON DES VIGNOBLES FRANÇAIS DE L'ETRANGER

OFFRE PRIVILÈGE
SAVEURS INVITE SES LECTEURS
CONNECTEZ-VOUS SUR
so2@neuf.fr
POUR OBTENIR VOTRE ENTRÉE

LUNDI 7 JUIN 2010

HOTEL SAINT-JAMES & ALBANY 202, RUE DE RIVOLI 75001 PARIS
DE 11H30 À 19H00
so2@neuf.fr

CE SALON INÉDIT ET ORIGINAL EST UN VÉRITABLE VOYAGE À TRAVERS LES TERRES VITICOLES DE PLUS DE 15 PAYS DIFFÉRENTS. VENEZ DÉCOUVRIR LE SAVOIR-FAIRE ET LE DYNAMISME DES FRANÇAIS AYANT CHOISI DE FAIRE DE GRANDS VINS À L'ÉTRANGER.

PLUS DE TRENTE DOMAINES DIFFÉRENTS, PLUS DE 100 FLACONS VENUS D'AUSTRALIE,
DES ETATS-UNIS, DE LA HONGRIE, DE L'ESPAGNE, DU PORTUGAL, DE LA SERBIE, DE TAHITI, DU CHILI, D'ARGENTINE...
SERVIS PAR LES PROPRIÉTAIRES EN PERSONNE.

LES VIGNOBLES

OPUS ONE (USA), ALMAVIVA (CHILI), CLOUDY BAY (NOUVELLE-ZÉLANDE), CASA LAPOSTOLLE (CHILI), QUINTA DO NOVAL (PORTUGAL), DOMAINE DISZNOKO (HONGRIE), RAMOS PINTO (PORTUGAL), DOMAINE DROUHIN (ETATS-UNIS), L'AVENIR WINE ESTATE (AFRIQUE DU SUD), VIÑA PUNTO ALTO (CHILI), CLOS HENRI (NOUVELLE-ZÉLANDE), BODEGA JACQUES & FRANÇOIS LURTON (ARGENTINE), VIÑA HACIENDA ARAUCANO (CHILI), BODEGA HERMANOS LURTON (ESPAGNE), TERRAZAS DE LOS ANDES (ARGENTINE), CAPE MENTELLE (AUSTRALIA), GREEN POINT (AUSTRALIE), DOMAINE TERLATO (AUSTRALIE), DOMAINE TOURNON (AUSTRALIE), DEUTZ MARLBOROUGH (NOUVELLE-ZÉLANDE), CLOS DE LOS SIETE (ARGENTINE), CHEVAL DES ANDES (ARGENTINE), TRIO INFERNAL (ESPAGNE), VAL DE FLORES (ARGENTINE),YACOCHUYA (ARGENTINE), CAFAYATE (ARGENTINE), REMHOOGTE (AFRIQUE DU SUD), BONNE NOUVELLE (AFRIQUE DU SUD), JASPER HILL (AUSTRALIE), MONTEVIEJO (ARGENTINE), L'AVENTURE WINES (USA), DIAMANDES (ARGENTINE), CUVELIER LOS ANDES (ARGENTINE), DOMAINE JULIEN SCHAAL (AFRIQUE DU SUD), FRANCUSKA VINARIJA (SERBIE), DOMAINE HETZSOLO (HONGRIE) ET BIEN D'AUTRES ENCORE...

SAVEURS
LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

C&S Chef & Sommelier

SO²

LA GRAINE DU DÉSERT

Le quinoa est devenu l'un des emblèmes de l'alimentation durable, tant il concentre de vertus à la fois écologiques, sociales, mais aussi gustatives et diététiques.

Texte et photos Lionel Astruc. Recettes et stylisme Corinne Bonnet-Morin. Photos des recettes Jean-François Mallet

BOLIVIE

Le berceau du *Chenopodium quinoa*, autrement dit le quinoa, se situe bien ici : au sud d'Oruro, quelque part au bord de cette piste sur laquelle nous filons, en compagnie de Raul Veliz, exportateur pour la marque française Markal. Dans une gargote où Raul décide de faire étape, la conversation s'engage avec des militaires. Lorsqu'ils apprennent que leur interlocuteur exporte du quinoa, leur réaction ne se fait pas attendre : « Le quinoa ? Buen ■■■

Sur la terre croûteuse de l'altiplano bolivien, le patchwork fuchsia, vert et jaune vif des champs de quinoa semble onduler au gré des vagues de chaleur.

NOUVELLE RUBRIQUE

Devenue une céréale recherchée, son prix s'est donc envolé...

Bien que le sol soit pauvre, le quinoa n'a pas besoin d'irrigation ni d'engrais chimiques...

Cette culture pourrait bien n'être qu'un mirage dans ce désert d'altitude, pourtant le quinoa est cultivé depuis cinq mille ans à travers les Andes...

GALETTES DE QUINOA À LA COURGETTE

Original

Préparation : 20 mn. Cuisson : 30 mn.
Pour une dizaine de galettes :

■ 200 g de quinoa ■ 2 petites courgettes ■ 25 g de farine ■ 2 œufs ■ 2 grosses c. à soupe de crème fraîche ■ 1 c. à café de piment doux en poudre ■ 2 gousses d'ail ■ Sel et poivre du moulin

■ Faites cuire le quinoa dans un grand volume d'eau salée le temps indiqué sur le paquet. Une fois cuit, passez-le sous l'eau froide et laissez-le égoutter.
■ Nettoyez les courgettes et coupez leurs extrémités, puis râpez-les sans les peler.
■ Épluchez et pressez les gousses d'ail. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'ail et les courgettes râpées pendant 1 mn à feu doux. Assaisonnez.
■ Mettez les courgettes dans un saladier, ajoutez le quinoa et mélangez le tout. Ajoutez la farine et mélangez encore.
■ Dans un autre saladier, battez les œufs, puis ajoutez la crème et le piment doux. Versez le tout sur le mélange courgette/quinoa. Assaisonnez et mélangez.
■ Faites chauffer une poêle sur feu doux avec un peu d'huile, puis déposez des petites louches de pâte quinoa/courgette. Laissez cuire chaque galette environ 2 mn de chaque côté. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.
■ Servez avec des concombres ou une salade verte.

Notre conseil vin : un touraine blanc.

Les semences sont enfouies dans le sol en septembre et, dès le mois d'avril, les plantes recouvrent la terre.

Sa texture rappelle les œufs de lump et en bouche, cette céréale a un goût caractéristique de noisette.

De nombreuses marques appliquent les critères du commerce équitable et garantissent aux producteurs des revenus décents et le financement de projets de développement local (éducation, adjonction en eau potable...).

■■■ negocio!» Une fois arrivés dans le village de Chocochoco, un cultivateur nous explique ses méthodes : les semences sont enfouies dans le sol en septembre et dès le mois d'avril, les plantes recouvrent le paysage, annonçant la récolte. Entre-temps, les végétaux ne reçoivent pour tout traitement que quelques fumigations de pesticides naturels, fabriqués à partir de plantes. Outre ces aspects écologiques, le quinoa présente de véritables atouts sociaux. Mais derrière ce tableau d'apparence idyllique, se cachent aussi des effets pervers. La forte croissance de la demande mondiale de quinoa se répercute sur les méthodes de culture. L'intensification de la production serait à l'origine d'atteintes à l'équilibre d'écosystèmes déjà fragiles. Par ailleurs, le grain d'or cher aux Boliviens finit par se faire plus rare dans leurs propres assiettes, du fait de son prix élevé à l'exportation. Les acteurs de la filière quinoa essaient déjà de remédier à ces conséquences qui doivent nous conduire à la modération : sachons profiter sans excès de cette graine sacrée, afin de ne pas altérer ses pouvoirs étonnants. ❖

Le quinoa accompagne de nombreux plats et possède un large éventail de bienfaits en matière de vitamines et calcium.

SALADE DE QUINOA

COOKIES AU QUINOA

SALADE DE QUINOA AUX PETITS LÉGUMES

Fraîcheur

Préparation : 15 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4 pers. :

■ 250 g de quinoa ■ 200 g de fèves pelées ■ 200 g de haricots verts ■ 100 g de petits pois ■ 8 radis roses ■ 1 bouillon Kub ■ Le jus d'un citron ■ 4 c. à s. d'huile d'olive ■ 1 c. à s. de moutarde

■ Faites cuire le quinoa dans un grand volume d'eau avec le bouillon Kub.
■ Faites cuire les haricots verts, les fèves et les petits pois. Ils doivent rester croquants. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Égouttez le quinoa.
■ Coupez les radis en fines rondelles. Préparez la vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive et la moutarde.
■ Mettez tous les ingrédients dans un saladier, ajoutez la vinaigrette et mélangez le tout délicatement. Placez au réfrigérateur.
■ Sortez la salade de quinoa quelques minutes avant de la déguster.

Notre conseil vin : un collioure rosé.

COOKIES AU QUINOA

Miam

Préparation : 15 mn + 1 h de repos. Cuisson : 35 mn. Pour une douzaine de cookies :

■ 1 gousse de vanille ■ 150 g de quinoa ■ 30 cl de lait entier ■ 50 g de poudre d'amande ■ 40 g de farine ■ 40 g de sucre en poudre ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 30 g de beurre à température ambiante ■ 1 œuf

■ Fendez en deux la gousse de vanille. Mettez-la dans une casserole avec le quinoa et le lait. Faites chauffer à feu très doux jusqu'à ce que le quinoa soit cuit. Retirez la gousse de vanille et laissez refroidir.
■ Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, la farine, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez le beurre ramolli et travaillez du bout des doigts, puis incorporez l'œuf battu et le quinoa refroidi.
■ Mélangez pour obtenir une pâte homogène et un peu collante. Laissez-la reposer 1 heure au réfrigérateur.
■ Préchauffez votre four à 210°C. Placez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et déposez des petits tas de pâte à cookies en les aplatissant avec le dos d'une cuillère.
■ Faites cuire 12 à 15 mn jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée.

Notre conseil vin : une clairette-de-die.

On a tous envie de passer à table, à l'abri du soleil, quand on voit cet assortiment de petits plats gourmands.

Turquie

Périple gourmand

Quoi de mieux que de visiter un pays avec un guide particulier, surtout quand celui-ci est un fin gourmet.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Marie-José Jarry.

Au mois d'août dernier, nous avons rejoint, en Turquie, Selim Levent et sa famille. De Bodrum à Izmir, nous avons arpenté toute la côte ouest baignant dans la mer Egée. Nous le savons tous : rien ne vaut de voyager en compagnie des gens du pays. Ils parlent la langue, y ont leurs points de chute et vous ouvrent des portes. Avec la famille Levent, propriétaire d'une épicerie fine-restaurant turc à Paris, Levant&Co, nous avons tiré le bon numéro. Pendant une semaine, nous avons évolué dans ce pays comme dans un jeu de l'oie gourmand en tombant toujours sur la bonne case. Les dés étaient certes pipés : nous étions entre les mains d'un gourmet hors pair. Sur les marchés, chez les producteurs, en bord de route, dans la famille de Selim Levent, au restaurant… nous avons fureté aux quatre coins de cette région harassée de soleil l'été mais que rafraîchit le *Imbat*, un vent frais provenant de la mer, typique d'Izmir. Dix heures du matin, ■■■

Le phare du cap d'Huseyin, près de Bodrum, veille sur la Méditerranée.

1

2

Grignoter, manger... la table turque est synonyme de partage.

3

4

1. Un beau raisin, le noir de Foça, a été réimplanté. Il est vinifié en monocépage ou en assemblage. **2.** Le temps d'une croisière, on s'éloigne des terres nourricières. **3.** Idil et Selim forment un duo de guides gourmands à connaître absolument ! **4.** Pas la peine d'attendre d'être en ville pour découvrir les marchés... **5.** À perte de vue, le sol se transforme en un tapis rouge flamboyant, le temps que les tomates sèchent.

■■■ au marché d'Izmir. Les ruelles bondées autant de passants que de produits sont labyrinthiques. Le plaisir procède précisément de cette errance dans l'opulence. Une humeur très orientale anime les ruelles du quartier Havra Sokagi. Selim arrête fréquemment sa course et, en quelques mots, tout prend sens. La profusion n'est plus confusion. On repère les bons plans. Ici les fruits secs, amandes de Datça, les meilleures du pays, les *leblebi*, petits pois grillés à grignoter, les pistaches d'Antep, « plus petites et plus parfumées » que celles d'Iran selon notre guide. La Turquie en est le premier pays producteur au monde.

Petit déjeuner super-équilibré !

Un peu plus loin, Selim déguste une figue fraîche de Bardacik, ultra-sucrée au goût de miel. Cette rareté dont la saison ne dure que trois semaines par an en août pousse dans une seule et unique région, Buca, au nord d'Izmir. On l'appelle « le docteur du matin ». Consommée au petit déjeuner, elle est excellente pour la digestion et un shoot de vitamines. Les petits déjeuners turcs sont un exemple de diététique : confiture, feta, olives, quelques rondelles de tomates et concombre avec un peu d'huile d'olive et d'origan, le tout accompagné d'un thé. Le premier désaltère, il peut être servi dans une tasse ou dans un verre ; le deuxième – il y en a toujours un autre – est consommé pour le plaisir et donc obligatoirement servi dans un petit verre à la taille fine ■■■

ENTRE LES REPAS...

Les Turcs grignotent beaucoup : des fruits secs, des pistaches fraîches qui ont étrangement des arômes de mangue, des raisins, des noisettes, de petits beignets sucrés appelés pieds de chèvre. Il ne s'agit évidemment pas tant de manger que de partager.

PIEDS DE CHÈVRE

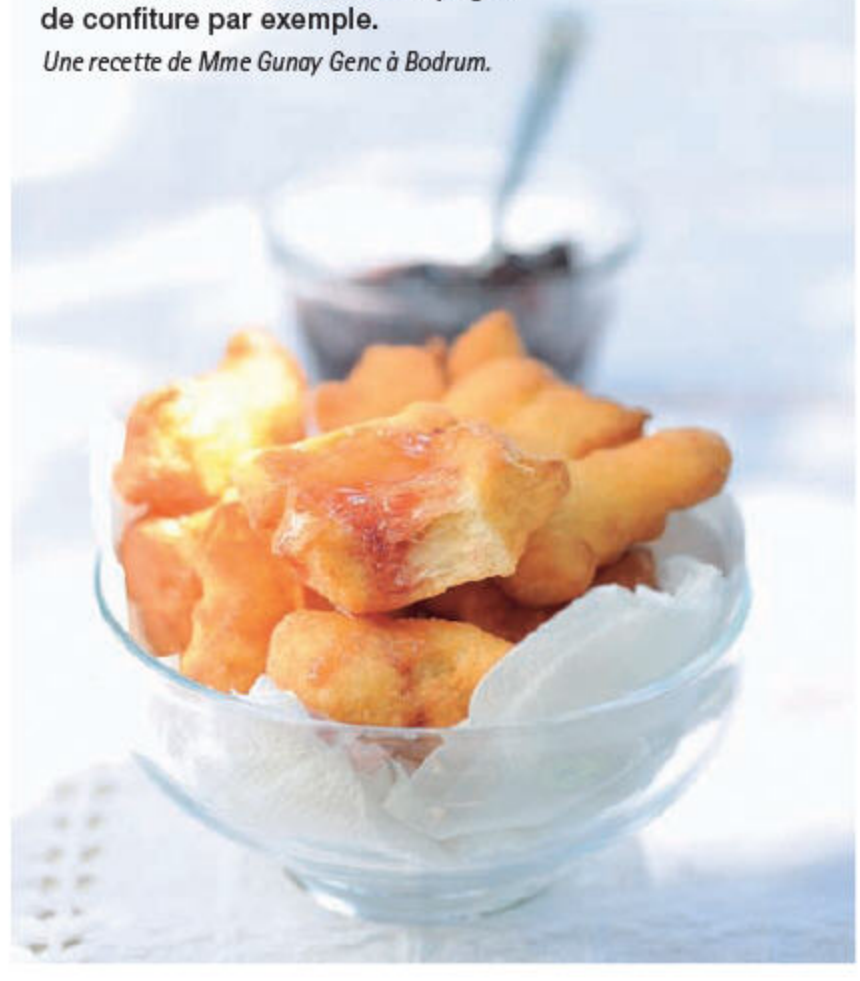
Keçi bacaği en v.o.

Préparation : 30 mn. Cuisson : 5 mn.
Pour 6 personnes :

■ 400 g de farine ■ 1 sachet de levure ■ 1 œuf ■ 3 cl de lait ■ 3 cl d'huile d'olive ■ 3 cl de yaourt ■ 1 litre d'huile de friture ■ Sel

■ Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier et laissez reposer pendant 10 mn.
■ Formez des boudins de 30 cm de long. Aplatissez-les, découpez chaque boudin en 3 rectangles et faites une encoche dans les 2 côtés les plus petits des rectangles.
■ Faites frire dans l'huile bien chaude quelques secondes. Servez chaud ou froid, accompagné de confiture par exemple.

Une recette de Mme Gunay Genc à Bodrum.



1. Dans la marina de Foça, juste avant le coucher du soleil, la douceur de vivre est une évidence. **2.** Comment résister à un aussi joli gâteau ? **3.** Depuis dix ans, le vignoble de Força a repris un nouvel élan avec la réintroduction du cépage millénaire. **4.** Le site antique d'Éphèse, et sa superbe bibliothèque, mérite plus qu'un détour.

appelé *ince belli*. Le thé turc est noir et très fort, on le coupe à l'eau chaude selon son goût. Une tradition du Caucase. La culture culinaire turque est métisse. Originaires d'Asie centrale, les Turcs ont émigré en Anatolie avec leurs produits, notamment le yogourt consommé en quantité impressionnante. Présent à tous les repas, il est vendu par seaux de plusieurs kilos !

Aubergines grillées au bec de gaz

Ümit, l'extravagant propriétaire d'Antik Zeytin Hotel, situé sur les hauteurs de Göltürkbükü, le Saint-Trop' local, en fait peut-être un des meilleurs emplois. Il le mélange avec des légumes bio (tomates, aubergines, piment), un peu de viande, style kebab, et toutes sortes d'herbes. Dans cet hôtel, tout est fait maison, et quelle maison ! Ümit étant assez cabotin, l'élaboration des repas donne lieu à un show. Il crie, gesticule, interpelle, gronde, rit, s'esclaffe mais le résultat est plus que convaincant. Sur terre ou sur mer, il prépare des festins. L'homme a fait construire un voilier à l'image des vieux gréements et emmène ses hôtes explorer les criques sauvages et déguster sa cuisine succulente sur la grande bleue qui est là-bas plutôt cristalline. Ümit est un génie de la cuisine spontanée, relayé par des produits hors du commun comme les aubergines rondes qu'il grille à même le bec de gaz avant de les écraser avec de l'huile d'olive, de l'ail et des aromates pour donner à son caviar un goût fumé, une saveur très présente dans la cuisine turque. Les légumes et les fruits sont omniprésents : les tomates fraîches ou séchées, les câpres, les figues femelles qu'on fait sécher et les figues mâles qu'on fait confire, les abricots secs, les fraises, les prunes, les griottes – la Turquie est le pays de la griotte – mais aussi, et

FICHE
PAGE 137

KEBAB
D'AUBERGINE
AU YAOURT

1

Des légumes et des fruits gorgés de soleil pour une cuisine de goût !

2

3

1. Profitez d'être près d'Izmir pour suivre un cours de cuisine et apprendre à faire de la confiture à l'orange. **2 et 3.** Certains optent pour la détente sur la plage d'Okaliptus, tandis que d'autres ne résistent pas au charme de Göltürkbükü. **4.** Pas la peine de s'enfoncer loin dans les terres pour être entouré par les oliviers. **5.** Délicieux, le miel de coton, est fabriqué par des apiculteurs itinérants.

■■■ surtout des agrumes : les mandarines de Bodrum, les oranges sauvages, la bergamote. Il faut goûter aux confitures de Ümran, la mère de Selim. Oublié le sucre ! En plongeant la cuillère dans le pot, c'est un peu comme dans cette publicité où une paille était plantée à même l'agrume : vous êtes dans le fruit. De ces fruits qui ont mûri sans précipitation sur leurs branches. Ils semblent heureux et ont d'ailleurs le goût du bonheur. Le matin avec de la feta, c'est un régal. L'accord sucré-salé est une merveille. Tout ceci se déguste par petites bouchées ponctuées de gorgées de thé très chaud tandis que le soleil monte à l'horizon. Ici le ciel est forcément bleu, les journées forcément chaudes et les repas forcément bons. La bonne humeur va avec.

Le paradis des bonnes surprises

À Foça, ancienne cité phocéenne construite sur le modèle de Marseille, il faut quitter la marina et ses jolies petites maisons pour trouver une cuisine qui se moque des touristes. En l'occurrence, nous y avons dégusté des moules farcies au riz, des brochettes de calamars… Le voyage avec Selim et sa femme Idil est forcément ponctué d'arrêts dégustation. Au fil des jours, la voiture se remplit de denrées et notre mémoire de souvenirs exceptionnels. Les *simit* de Milas, petits pains au sésame achetés à un vendeur ambulant, les apiculteurs itinérants et leur miel de coton, la pause gourmande au bord du lac Bafa, les feuilletés traditionnels et la salade d'herbes sauvages du restaurant de la plage d'Okaliptus, la halte poétique au bord des marais dans la région de Çigli, au nord du Golfe d'Izmir… Vous en voulez encore ? Prenez contact avec le guide. ❖

UN PETIT CAFÉ ?

Le café turc traditionnel se prépare sur la braise dans une petite casserole en cuivre. La poudre flotte sur l'eau, puis se pose dans le fond. Une fois bu, il faut retourner la tasse et attendre que le marc se fige en refroidissant. Les femmes y lisent l'avenir et la promesse des jours heureux. On sert le café avec des loukoums, à la rose par exemple.

SOUPE DE POISSON DE BODRUM

Tout simple

Préparation : 30 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 6 personnes :

■ 1 mérou de 1,5 kg ■ 2 carottes ■ 3 pommes de terre ■ Quelques feuilles de céleri ■ 2 oignons blancs de taille moyenne ■ 1/2 botte de persil plat ■ 1 gousse d'ail ■ 10 grains de poivre ■ 1/2 c. à café de cumin en poudre ■ 2 c. à café de sel ■ 10 cl d'huile d'olive froide

Pour la sauce ■ 2 jaunes d'œufs ■ Le jus de 2 citrons ■ 3 c. à soupe de farine

■ Épluchez et coupez les oignons en quatre. Disposez-les dans une cocotte avec le mérou et couvrez d'eau. Faites bouillir et laissez cuire ensuite pendant 10 mn.

■ Pendant ce temps, épluchez et coupez les carottes et les pommes de terre en tranches assez épaisses. Faites-les bouillir dans une casserole d'eau pendant 5 mn.

■ Ôtez le poisson du bouillon. Enlevez la peau et les arêtes. Émiettez la chair. Filtrez le bouillon au chinois. Versez le bouillon dans une autre casserole, ajoutez le poivre, l'ail en gousse, le cumin, le sel, les feuilles de céleri, les carottes, les pommes de terre et la chair du poisson. Portez à nouveau à ébullition.

■ Préparez la sauce. Mélangez dans un bol les jaunes d'œufs, la farine et le jus des citrons. Lorsque la préparation est bien lisse, versez-la doucement dans le bouillon de poisson sans cesser de remuer afin que les jaunes ne coagulent pas.

■ Ajoutez l'huile d'olive froide dans la soupe en remuant. Avant de servir, parsemez de persil grossièrement émincé.

Notre conseil vin : un cassis blanc.

Une recette de Ümit Süldür, hôtel Antik Zeytin Göltürkbükü.

CONSEIL

Il est important de n'ajouter le persil qu'à la fin pour qu'il garde sa fraîcheur et sa saveur. Vous pouvez également ajouter 1 ou 2 piments doux, coupés en fines lamelles.

PRATIQUE

• Transavia, la compagnie low cost d'Air France propose des vols directs une fois par semaine Paris Izmir ou Bodrum. Rens. et rés. : www.transavia.com

• Levant & Co propose des voyages culinaires en Turquie d'une semaine, du 1er mai jusqu'à fin octobre. La semaine comprend des ateliers de cuisine turque, animés par la famille Levent sur différentes thématiques (spécialités salées et sucrées, confitures maison, "mezze"...) ; des balades gourmandes avec visites des marchés, des producteurs, des villages à la découverte des spécialités égéennes ; déjeuners et dîners dans de petits restaurants locaux à la cuisine exceptionnelle. En parallèle, visite de sites historiques tels Ephèse, Smyrne, Foça, Bergame... Également croisières dans les Golfes de Gokova et de Hisaronu sur des goélettes traditionnelles. Prix variable selon la saison. À partir de 750 € la semaine. Pour plus d'information et réservation : Levant & Co. 24, rue Pascal, 75005 Paris. Tél. : 01.43.31.83.75. www.levant-co.com

Les hôtels

✔ **Antik Zeytin hotel**

Tarif et réservation uniquement auprès de Levant & Co (voir Pratique ci-dessus)

Il y a, non loin de Bodrum, à Göltürkbükü, dans le Saint Trop' local, un endroit somptueux par sa chaleur, sa beauté et la sérénité du lieu. Difficile de l'appeler hôtel tant l'offre est loin de ce que l'on connaît. Un site magnifique avec des chambres superbes nichées dans des bungalows. Le propriétaire, Ümit Süldür, est par ailleurs un immense cuisinier. Il prépare des repas à base de légumes et produits bio de première qualité. Foncez les yeux fermés, vous ne serez assurément pas déçu. Parole d'honneur. Plus qu'un coup de cœur, c'est un coup de foudre !

Melâike Hotel

Ismetpaş a Mah. 200Sk. N° 20, Foça. Tél : 0.232.812.24 14. www.melaikehotel.com

Un établissement très simple qui offre l'avantage d'être un peu à l'écart du bruit. Pratique mais sans charme. Pour faire étape à Foça.

Les tables

Kasap Ahmet'in yeri

Dortyol Mevkii Opet Yani Ortaklar. Aydin. Tél. : 0.256.577.12.90.

En bord de route, un restaurant de brochettes d'agneau ou de veau. Plat unique, comme souvent dans les bonnes adresses, à accompagner d'*ayran*, petit lait caillé.

Ege Bölgesi Sanayi Odasi restaurant

Cumhuriyet Bulvari n°63, Alsancak, Izmir. Tél. : 0.232.483.20.51.

Restaurant de la Chambre d'industrie. Dit comme cela, ce n'est pas forcément réjouissant. La déco ne paie pas de mine malgré une vue magnifique sur la mer (si vous avez la bonne table) mais la cuisine y est particulièrement savoureuse, à condition d'être bien entouré et recommandé. Selim Levent saura vous organiser un dîner spécial. Excellents mezze et poissons aux câpres.

✔ **Balik Fener Restaurant**

Kemer Mevkii Akyarlar, Turgutreis, Bodrum. Tél. : 0.252.393.63.93.

Un des meilleurs restaurant de poissons et de fruits de mer de la région, voire de Turquie, disposant de grandes terrasses successives en escalier avec vue sur la mer. Les "mezze" sont incomparablement bons avec des salicornes en salade, des aubergines cuites au feu de bois et préparées en caviar, des salades de poulpe, des petites brochettes de calamars grillées exceptionnelles ; les poissons de mer sont parfaitement cuits. Un must. Env. 50 € par personne.

Turgut

Bafa Gölü, Milas. Tél. : 0.536.511.62.45.

Un petit café restaurant au bord du grand lac de Bafa. Pour un thé accompagné de quelques douceurs, olives et autres saveurs turques. Une halte agréable sur la route. Quelques euros.

Fokai

121 sokak n°8 E, Foça. Tél. : 0.232.812.21.86.

Loin des restaurants à touristes du petit port, cet établissement un peu en retrait semble fréquenté par les turcs amateurs de bonne cuisine. Les mezze de calamars ou moules farcies au riz nous ont laissé un souvenir ému. La cuisson du poisson est une fois de plus parfaitement maîtrisée. À goûter les crevettes au beurre et au piment, la purée de fève à l'huile d'olive. À ne pas manquer. Environ 40 €.

Neşe Köfte

906 Sokak n° 28, Hisarönü, Izmir. Tél. : 0.232.445.38.68.

Au cœur du marché de Izmir, ce petit restaurant à plat unique propose probablement les meilleurs boulettes de viande que nous ayons dégustées accompagnées d'une salade de haricots blancs et de yaourt turc dense mais crémeux. Quelques euros.

Baycigit Kebap

902 Sokak n° 18, Hisarönü, Izmir. Tél. : 0.232.484.25.74.

Une spécialité de tripes d'agneau en kebab, c'est-à-dire grillées doucement à la broche. Hélène Darroze a paraît-il adoré. Nous aussi. À noter : dans l'échoppe mitoyenne, un délicieux jus d'oranges pressées à la demande.

Kaplan restaurant

Sommet de Kaplandagi, Tire, Izmir.

Ce restaurant, situé à Tiré, dans la ville de Lamartine, offre une magnifique vue sur la plaine à savourer des yeux tandis que vous goûterez à la cuisine à base de produits bio. À essayer absolument un fromage blanc local *(lor)* accompagné de mûres sauvages.

ZOOM

■ ***La plage d'Okaliptus***

Karaincir

Se prélasser dans les transats et commander quelques feuilletés au fromage ainsi qu'un café turc en milieu de journée.

■ ***Le noir de Foça***

Au milieu des oliviers, à deux pas de Foça, un cépage, provenant de Pologne mais originaire de Foça (2 600 ans auparavant), a été réimplanté, il y a une dizaine d'années sur un très beau site. Culture 100 % naturelle, électricité éolienne, toute une philosophie pour ce vin, vinifié en mono cépage ou assemblage. À l'occasion de l'année de la Turquie en France, quelque six cents bouteilles sont arrivées par bateau sur la côte et distribuées en France depuis Marseille. Si vous les croisez en chemin…

■ ***Levant & Co***

Pour retrouver tous les produits de votre voyage avant de partir ou au retour, l'épicerie de Idil et Selim Levent (huile d'olive du Levant, délicieuses confitures, câpres, figues séchées d'Izmir, origan...) Cf. ci-contre, rubrique Pratique.

Le Balik Fener, une adresse unique.

Pause au petit café-resto face au lac de Bafa.

Ça bouge dans le Muscadet !

Texte Pierrick Jégu.
Photos Laurent Grandadam.

Le melon de Bourgogne, le cépage roi et unique de l'appellation.

1 et 2. Culture bio, rendements limités… les actes concrets pour la recherche de la très bonne qualité ne datent pas d'hier.

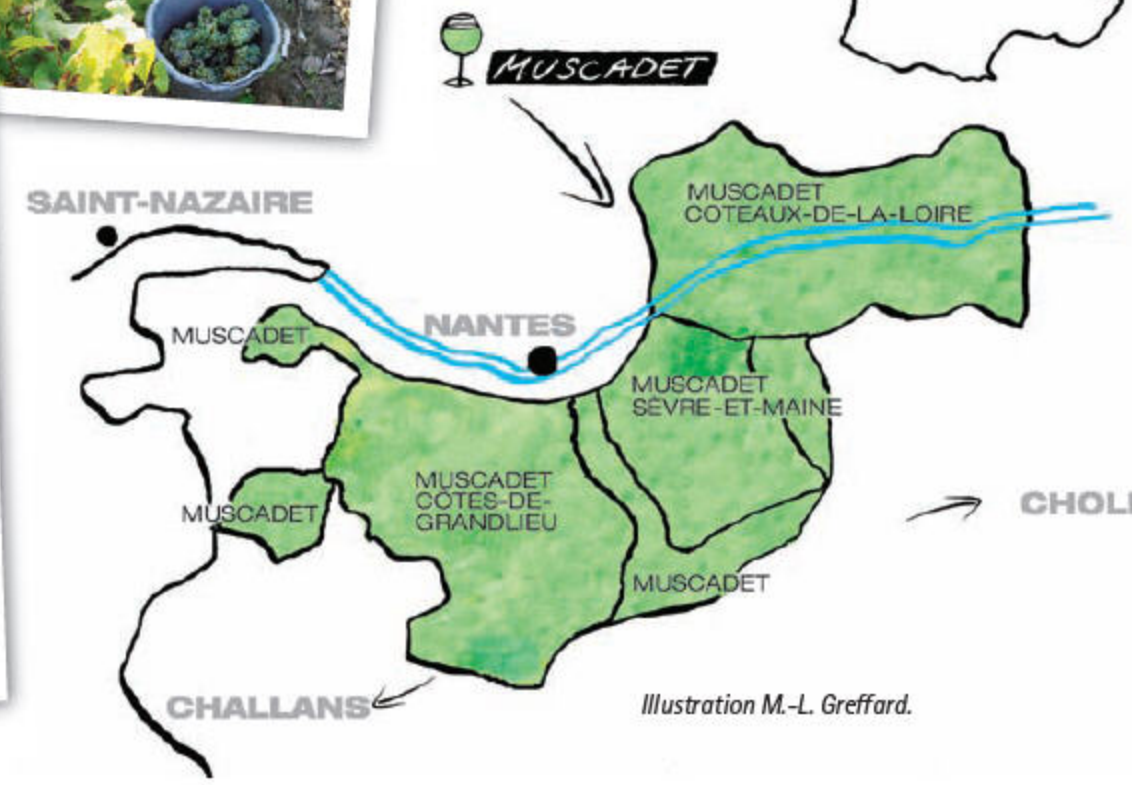


Illustration M.-L. Greffard.

Comme d'autres, le Muscadet fait partie des vignobles très connus mais mal connus. Retour sur un malentendu et sur une région capable de donner de grands vins.

Dans les bons domaines du muscadet, on arrive certainement parmi les meilleurs rapports qualité-prix de tout le vignoble français. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'une image aujourd'hui très réductrice continue de coller à la peau du raisin local. Celle du p'tit vin de comptoir, sympathique certes, mais juste bon à irriguer les apéritifs de copains, à escorter une douzaine d'huîtres sur un coin de zinc et à vous coller un mal de tête plus ou moins sévère. À voir notre étonnement devant l'humilité des tarifs de ses excellents vins, un vigneron nous a même avoué sur le ton d'une demi-plaisanterie : « Je suis né dans le mauvais vignoble. » Comme pour dire qu'il aura beau faire un travail pointu à la vigne comme à la cave pour « accoucher » de cuvées remarquables, les prix ne pourront décoller à cause des préjugés liés à l'AOC muscadet. Comme le Beaujolais, « plombé » par l'hégémonie de son vin nouveau, le vignoble de l'extrême ouest de la vallée de la Loire ne souffre d'aucun déficit de notoriété, mais bien d'une réputation peu flatteuse. Très connu mais mal connu ! Le Muscadet pousse pourtant le bouchon beaucoup plus loin que la production basique de jajas sans caractère, sans esprit, dénués d'identité et de qualités. Ici comme dans toutes les appellations, y compris les plus prestigieuses, le médiocre côtoie le très bon. Donc le très bon existe ! Juger un vin sur sa seule appartenance à une appellation reste d'ailleurs une aberration.

Courtisés par les sommités

La seule échelle qui vaille est celle de la propriété, du travail qui est y effectué, et de la dégustation. Si, dans le Muscadet, les trois-quarts des vins sont vendus par quelques gros négoces, des flopées de vignerons mettent en bouteille des cuvées passionnantes. Certains d'entre eux, comme Jo Landron, au Domaine de la Louvetrie, ou Guy Bossard, au Domaine de l'Écu, sont depuis longtemps sortis de l'anonymat et sont à chaque millésime courtisés par la crème des cavistes, les bistrotiers les plus exigeants et les sommeliers de très grandes tables. Rien de plus logique vu la personnalité, la finesse et le tempérament de leurs vins. D'autres vignerons, jeunes ou expérimentés, médiatisés ou pas, sortent aussi des vins plus que convaincants. On ne change pas les pratiques d'un vignoble en un coup de baguette ■■■

MUSCADET AU PLURIEL

SITUATION GÉOGRAPHIQUE

À l'extrême ouest de la vallée de la Loire, au sud et à l'est de Nantes.

CLIMAT

Océanique, avec des variations très locales, liées par exemple à la présence de zones humides comme le lac de Grand-Lieu.

SUPERFICIE

11 500 hectares.

APPELLATIONS

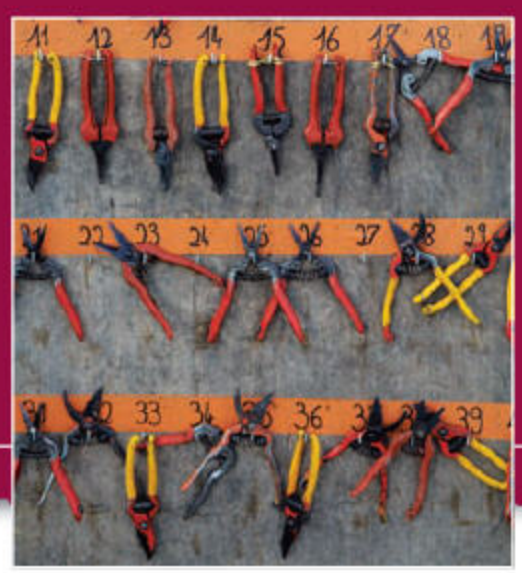
- Une appellation régionale : l'AOC muscadet, reconnue depuis 1937.
- Trois appellations sous-régionales : l'AOC muscadet sèvre-et-maine, la plus grande avec 8 000 hectares au sud-est de Nantes, créée en 1936, l'AOC muscadet coteaux-de-la-loire, reconnue en 1936, et l'AOC côtes-de-grandlieu, créée en 1994.

COULEUR

Du vin blanc, produit à partir d'un unique cépage, le melon de Bourgogne.

LA DÉNOMINATION "SUR LIE"

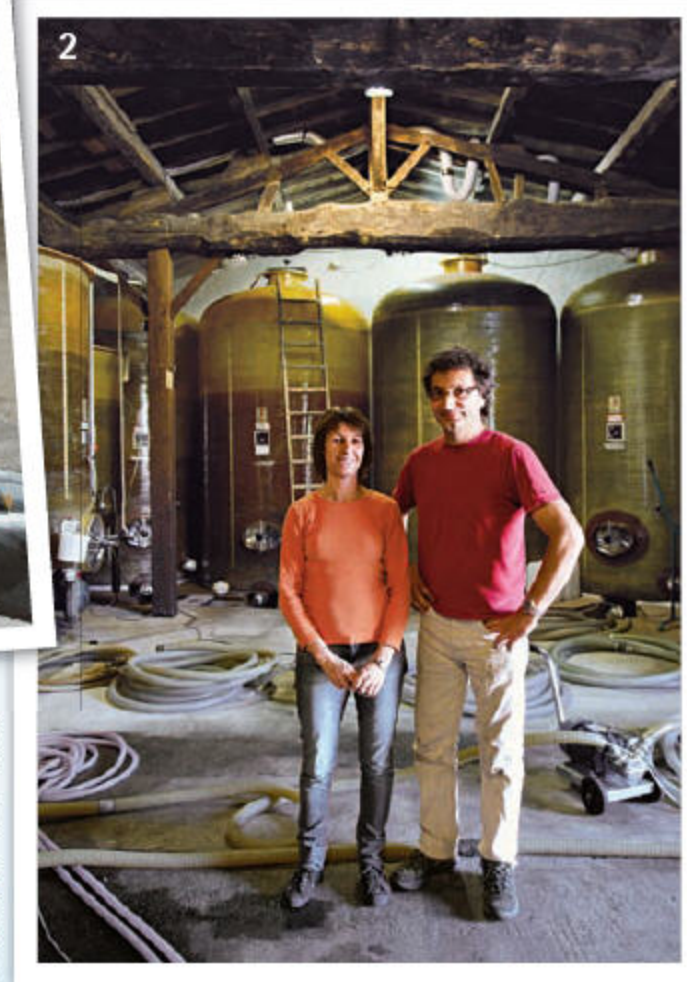
Elle concerne les vins élevés sur leurs lies, particules constituées notamment des levures qui ont produit la fermentation. Ce mode de vinification, qui laisse ces lies fines au contact du vin jusqu'à la mise en bouteille, apporte notamment de la fraîcheur, de la souplesse, du gras et de la complexité au vin.



MELON DE BOURGOGNE : LE CÉPAGE IMMIGRÉ !

Prophète, mais pas en son pays ! Quasiment disparu de ses berceaux bourguignons et franc-comtois, le melon serait, selon les sources historiques, arrivé dans le Pays nantais dans les bagages de voyageurs bourguignons en 1635. Surtout, il se serait répandu dans le vignoble après le très rigoureux hiver 1709, durant lequel il résista aux gelées, puis après la crise du phylloxéra. De Bourgogne mais totalement ligérien, aujourd'hui, il est sans conteste l'un des cépages rois du vignoble nantais, et même l'unique cépage du muscadet. Pas de muscadet sans le melon, presque plus de melon sans le muscadet, sauf sur quelques très rares arpents bourguignons, jurassiens, argentins paraît-il et même californiens où on le nomme incorrectement pinot blanc !

1 et 2. Pendant les vendanges, nettoyage des cuves et petite pause. **3.** Déguster les vieux millésimes de Michel Brégeon, c'est comprendre le muscadet ! **4.** Après avoir quitté sa Bourgogne natale, ce cépage réjouit les terres nantaises.



1. Guy Bossard, un pionnier du bio. **2.** Un travail à quatre mains payant au Domaine Bid'gi. **3.** L'exigence de Jacques Carroget prouve à elle seule le sérieux du travail entrepris pour redorer le blason du muscadet. **4.** La Loire s'écoule le long des vignes.

magique mais, depuis une quinzaine d'années, des signes, même timides, révèlent une tendance vers une évolution qualitative dans la région : la limitation des rendements, autrefois plus que généreux, fait son chemin, les vins sont moins matraqués de soufre, la culture biologique gagne du terrain, etc. Le muscadet bouge, n'en déplaise aux sceptiques. Dans les tiroirs depuis le début des années 2000, des projets de crus communaux sont en train de se développer et même de voir le jour dans l'AOC sèvre-et-maine. L'idée? À l'image de ce qui se fait dans d'autres vignobles comme la Vallée du Rhône, par exemple, valoriser des cuvées haut de gamme obéissant à un cahier des charges plus strict que celui de l'AOC. Et, bien sûr, les identifier sur les étiquettes par une mention de cru communal.

Un terroir à multiples facettes

Bref, il est urgent d'oublier les *a priori*, car le muscadet porte dans sa besace des vins capables de bluffer n'importe quel amateur, et sur une partition assez large. Légers et aromatiques, plus structurés ou encore posés sur un équilibre gras-acidité, les muscadets révèlent des facettes multiples selon les terroirs et la patte de chaque vigneron. Et, surprise, alors qu'on les cantonne dans la catégorie des vins à boire dans leur prime jeunesse, certains révèlent toute leur superbe au vieillissement : il suffit de goûter les vieux millésimes de Michel Brégeon pour s'en persuader ou encore le Fief du Breil, signé Jo Landron, qui supporte tranquillement sept ou huit ans de garde. Le muscadet a fait et fait encore des progrès. Même si le rapport qualité-prix de ses bons vins reste une aubaine pour le public, l'augmentation de leurs tarifs serait le signal tangible d'un changement de perception de ce vignoble et une excellente nouvelle pour les vignerons. On n'y est pas encore. Pour l'instant, le gros de la production s'écoule toujours sur un marché de volume. Mais la chance des viticulteurs inscrits dans une démarche de qualité réside peut-être dans l'évolution des goûts : aujourd'hui, de plus en plus d'amateurs ne recherchent plus les vins sucrés, opulents, surpuissants, spectaculaires, mais plutôt des vins droits, minéraux, frais et fringants. Sans toujours le savoir, ils veulent du muscadet! ❖

DÉGUSTATION

DOMAINE DE LA LOUVETRIE

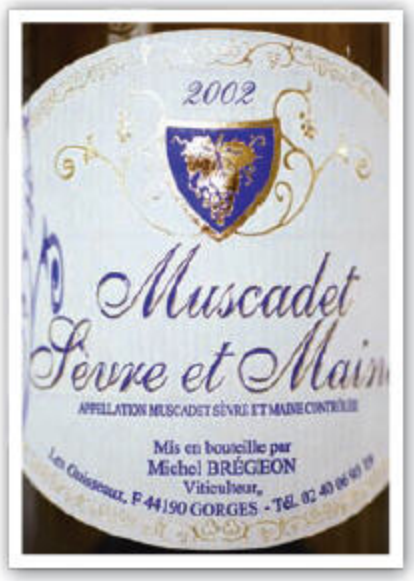
L'un des vignerons les plus connus du muscadet, à très juste titre. Jo Landron travaille en agriculture biologique et effectue des vinifications très précises pour produire des vins aux superbes équilibres. La cuvée la plus connue d'une partition variée ? L'Amphibolite, qui ne doit surtout pas faire oublier le reste – excellent – à commencer par le formidable Fief du Breil (11 € le 2009). La preuve que le muscadet peut donner de grands vins.

DOMAINE DE L'ÉCU

Pionnier du bio dans la région – depuis 1972 –, Guy Bossard s'est mis à la biodynamie depuis 1992. L'autre « star » du muscadet avec Jo Landron, même s'ils n'ont rien de divas, élabore des vins remarquables dans leur définition de terroirs : Expression de Gneiss (7,15 € le 2009), Expression d'Orthogneiss (7,30 €), et Expression de Granite (7,60 €), du nom des roches dominantes de ces différentes parcelles.

MICHEL BRÉGEON

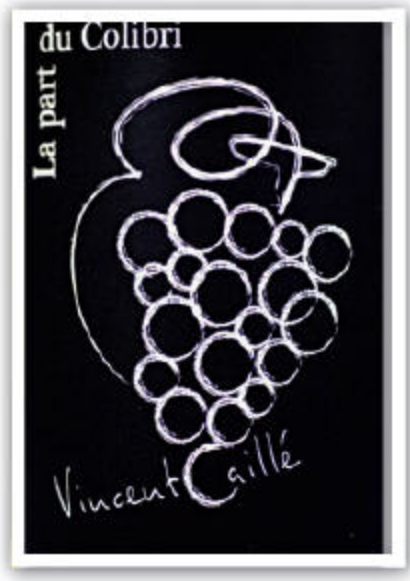
Vigneron depuis quarante-deux ans, Michel Brégeon est l'une des figures du muscadet. Il œuvre sur sept hectares de vieilles vignes et dans une cave à l'ancienne. Son obsession ? Faire savoir que le muscadet a les épaules assez larges pour très bien vieillir. Démonstration par exemple avec le 2003, d'une belle complexité, ou avec son aîné d'un an, le muscadet sèvre-et-maine 2002 (8 €).



DOMAINE BID'GI

Daniel Bideau et Marie-Béatrice Giraud ont regroupé leurs deux exploitations familiales pour travailler à quatre mains en agriculture très raisonnée. Résultats probants, avec des vins de style différent, de tendre, vif et aromatique à puissant et structuré. Faveurs pour le Grand Mortier Gobin 2007 (4,60 €), plein et charnu, mais aussi, complexe élégant et fin. Un vin complet.

DOMAINE LE FAY D'HOMME



En conversion bio – il sera certifié pour le millésime 2010 –, Vincent Caillé fait partie des vignerons « montants » du muscadet, tournés vers la recherche de qualité. Sur trois terroirs différents, il fait naître des vins de bon potentiel. Belle réussite notamment avec La Part du Colibri 2008 (5 €), qui marie joliment fruit, richesse et minéralité.

DOMAINE LA PAONNERIE

Aux confins de l'Anjou et du Pays nantais, sur l'AOC muscadet coteaux-de-la-loire, la propriété de Jacques et Agnès Carroget, résolument engagés dans la culture biologique, avec des rendements très maîtrisés, et des vinifications nature, sans ou avec très peu de soufre. Une exigence très forte qui donne de délicieux et purs vins d'artisans, à l'instar du muscadet 2009 (7,80 €).

DOMAINE DE LA SÉNÉCHALIÈRE

Approche la plus naturelle possible pour Marc Pesnot, non seulement à la vigne mais aussi dans la cave avec des vinifications sans soufre. En plein dans l'aire d'appellation muscadet sèvre-et-maine, il a pourtant choisi de ne plus présenter ses vins à l'AOC au cahier des charges trop permissif à son goût, pour les « déclasser » en vins de table. À goûter par exemple, Miss Terre (6,50 €), « vin naturel sans intervention vulgaire », dixit la contre-étiquette.

DOMAINE LES HAUTES NOËLLES

Dans les Côtes-de-Grandlieu, le domaine de Serge Batard est en cours de conversion bio. Il travaille dans les trois couleurs, rouge, blanc et même rosé. Côté muscadet, il crée trois cuvées très intéressantes dont Les Granges (le 2009 à 6,75 €), délicieuse, issue d'une sélection parcellaire, fidèle reflet de son terroir schisteux.

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Retrouvez nos meilleures adresses futées

BULLETIN A RETOURNER A : PETIT FUTE VPC
18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 53 69 70 00

❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé Tourisme et Vignoble 2010 **au prix de 16,95 €** (frais de port inclus)
❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé 1001 vins à moins de 10 € 2010 **au prix de 14,95 €** (frais de port inclus)
❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé du Whisky 2010 **au prix de 15,95 €** (frais de port inclus)

❒ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Petit Futé

❒ Je préfère régler par carte bancaire :

CB n° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire fin : |_|_|/|_|_|

Clé : (3 derniers chiffres figurant au dos de la carte) |_|_|_|

Date et signature obligatoires :

Mes coordonnées :

❒ M^me ❒ M^le ❒ M.

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal ..... Ville .....

Tél. ..... E-mail .....

Offre réservée France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.

Vous pouvez également commander en ligne sur www.petitfute.fr

SANCERRE CÔTÉ COULISSES, LE TEMPS DES VENDANGES

Prenez part à une journée placée sous le signe de la découverte et de la convivialité ! Départ pour les vignes et initiation aux vendanges manuelles. Accompagné par un professionnel passionné, laissez-vous guider pour découvrir tous les secrets des vignerons. Quelques semaines à peine après votre séjour, vous aurez le plaisir de déguster 3 bouteilles du millésime que vous aurez contribué à vinifier, qui vous seront personnellement adressées.

Séjour 2 jours/1 nuit à partir de 75 € par personne. Le prix comprend : la journée de découverte accompagné par un spécialiste, le pique-nique du vendangeur dans les vignes, la visite de cave commentée, la visite de la Maison des sancerres et une dégustation. Le prix ne comprend pas : les dépenses à caractère personnel, l'assurance annulation facultative (1,7 % du total de votre séjour), le transport (véhicule indispensable).
Rens. : 02.48.48.00.18. ou www.berry.fr

SCHWEPPES POMM' ET SCHWEPPES MANGO

En 2010, Schweppes innove encore, avec de délicats parfums associés au savoir-faire inimitable de la marque, au sein de recettes subtiles et savoureuses. Schweppes Pomm', c'est la rencontre authentique des délicieuses saveurs de pomme rouge, granny-smith, boskoop et royal gala. Tandis que Schweppes Mango révèle un parfum envoûtant de mangue jaune, maya, alfons et carabeo, pour allier plaisir et légèreté.

Schweppes Pomm' et Schweppes Mango, 1,69 € (1,5 l). En GMS.

LA NOUVELLE GAMME ROBUST DE PHILIPS

La nouvelle gamme Robust est conçue à partir d'un métal ultra-résistant et dotée de moteurs à haute efficacité énergétique, fiables et robustes pour des résultats professionnels. Aucune tâche ne lui résiste. Un design simple et malin associé à une technologie de fabrication intelligente, pour des appareils électroménagers de grande qualité, élégants et fonctionnant à la perfection. Comme leur nom l'indique, ces robots et ustensiles de cuisine sont conçus pour durer.

Robot HR 7781 : 430 €. Mixeur plongeant HR 1379 : 230 €. Batteur HR 1381, 150 €. Centrifugeuse HR 1881, 350 €. Blender HR 2181, 300 €.
Infos : 0.805.025.510. (0,09 €/ mn).

Photos DR.

TENDANCE COCKTAIL

Lady Campari

Texte Florence Falkehed. Photo Marie-José Jarry.

Instant festif

■ 2 cl de Campari ■ 2 cl gin de style Old Tom (gin doux)
■ 2 cl jus de fraises frais ■ 1 cl sirop de sucre de canne
■ 1/2 fraise et 4 feuilles de menthe fraîche pour décorer

■ Versez tous les ingrédients dans un shaker.
■ Shakez et filtrez.
■ Servez sur des glaçons cube, ou surmontez d'un dôme de glace pilée.
■ Décorez le verre d'une demi-fraise et d'une tête de menthe.
■ Dégustez.

LE CAMPARI

C'est l'été! Terrasses, chaleur et lunettes de soleil sont au rendez-vous. Dans ce cadre idyllique, le verre de Campari évoque la douceur de vivre à l'italienne. Normal, puisque cet alcool a franchi la frontière transalpine il y a 150 ans maintenant, et reste depuis synonyme de fraîcheur. Facile à reconnaître à son goût d'agrumes et à sa légère amertume, on soupçonne dans cette recette, toujours secrète, une macération d'écorces d'orange, de la gentiane et un subtil mélange d'épices. Les connaisseurs le dégustent sur glace, mais beaucoup le préfèrent encore en version Americano (50% de vermouth rouge, 50% de Campari). Et son atout fraîcheur lui ouvre aussi les portes du mojito à l'italienne. À tout juste 150 ans, le Campari se porte bien et pour fêter son bel âge, des bouteilles en édition spéciale avec étiquettes artistiques sont commercialisées. Une preuve encore, s'il en fallait, de son art de vivre à l'italienne…

Merci à Philippe Morin, du bar/restaurant Bound, au George V (Paris).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Photo D. Japy. Stylisme : D. Brunet

Bimestriel
Saveurs n°176 – Juin 2010
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Fabrizio d'Angelo

SERVICE ABONNEMENTS
Pour toute question concernant votre abonnement, pour vous abonner ou commander d'anciens numéros :
Tél. : 03.88.66.86.11. Fax : 03.88.66.86.42.
Mail : abos.burda@abopress.fr
Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch cedex

POUR COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS ET S'ABONNER EN LIGNE
Site : www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS
Tél. : 01.53.63.10.15/25 (9 h 30-12 h)
Fax : 01.53.63.82.38. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Mail de la rédaction : saveurs@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.53.63.10 suivi des 2 derniers chiffres.
RÉDACTRICE EN CHEF : **Sylvie Gendron (28)**
DIRECTEUR ARTISTIQUE : **Sylvain Gluais (56)**
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE : **Florence Falkehed (15)**
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : **Marine Labrune (25)**
CONSEILS VINS : **Pierrick Jégu.**

RÉGIE PUBLICITAIRE
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01.44.88.97.70. Fax : 01.44.88.97.79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.44.88. suivi des 4 derniers chiffres.
Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTRICE GÉNÉRALE : **Corinne Rougé (93.70)**
assistée de Julia Cabrera (93.70)
DIRECTRICE DE LA PUBLICITE : **Sandrine Kirchthaler (89.22)**
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : **Alexandra Horsin (89.12)**
ASSISTANTE COMMERCIALE : **Salima Maou (97.53)**
ADMINISTRATION DES VENTES : **Élodie Tannou (89.10)**
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : **Cédric Aubry (89.05)**

ADMINISTRATION
GRAVURE : **RVB Photogravure, 201, av. Pierre-Brossolette, 92120 Montrouge.**
IMPRESSION : **Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29, 77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49).7821.945.134.**
VENTE AU NUMÉRO : **NMPP**
DIRECTEUR DE LA DIFFUSION : **Jean-Marie Archereau**
CHEF DES VENTES : **Patricia Pugliano. Tél. : 03.88.19.25.26.**
FABRICATION : **Vision Prod. Éric Peyre. Tél. : 01.55.48.01.70.**

Editions Hubert Burda

OJD PRESSE PAYANTE 2008

BVP

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 2 578 243 €. N° Siret : 484 026 067 000 13. RCS : Paris B 484 026 067. N° de gestion : 2005 B 16363 Principaux actionnaires : Verlag Aenne Burda et Éditions DIPA Burda S.A.S.
Parution : 9 numéros par an.
La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués.
APE 221 E. ISSN 0998-4623. *Printed in Germany*
Commission paritaire : 06 11 K 86782.
Dépôt légal : mai 2010. Distribution : NMPP.

CARNET D'ADRESSES numéro 176

SUR LE FEU

- *Agneau Presto.* www.agneaupresto.com
- *Auvergnat Cola.* www.juhles.com
- *Concours LG.* www.ffcuisineamateur.org
- *Meilleur sommelier du monde.* www.concurso2010.cl
- *Fauchon.* 26-30, place de la Madeleine, 75008 Paris. Tél. : 01.70.39.38.00. www.fauchon.com
- *Fish & chips.* www.federationoffishfriers.co.uk
- *Géant Vert.* www.les50ansdugeantvert.fr (à partir du 1er juin).
- *Fédération française de cuisine amateur.* www.ffcuisineamateur.org
- *Florette.* www.alaflorette.com
- *La Pâtisserie des Rêves.* 111, rue de Longchamp, 75116 Paris.
- *Mamie Nova.* Ateliers-colette@mamie-nova.com (à partir du 30 avril). www.touslesgoutssontpermis.com (jusqu'au 15 juin).
- *Piment d'Espelette.* www.pimentdespelette.com
- *Ruinart.* Tél. : 03.23.77.51.51.
- *Salon des vignobles français de l'étranger.* Le 7 juin à l'hôtel Saint-James & Albany, 202, rue de Rivoli, 75001 Paris. so2@neuf.fr

CUISINE ET TENDANCES

- *Anne-Sophie Pic.* www.pic-e-store.com
- *Betjman & Barton.* Tél. : 01.42.65.86.17. www.bertjemanandbarton.com
- *Bonjour mon coussin.* www.bonjourmoncoussin.com
- *Bosch.* Tél. : 0.892.698.010. www.bosch-electromenager.com
- *Croustisud.* www.cote-aperitif.com
- *Cuisipro.* Tél. : 02.33.61.00.31. www.cupcakeprincesse.com
- *De'Longhi.* www.delonghi.fr
- *Deglon.* Tél. : 04.73.80.44.99. www.deglon.com
- *Délices de Pont-Aven.* www.galettes-penven.com
- *Éditions Marabout.* Tél. : 01.43.92.30.00.
- *Éditions Minerva.* www.editionsminerva.fr
- *Electrolux.* Tél. : 0.820.900.109.
- *Gérald Passedat.* www.passedat.fr
- *Immedia.* www.jusimmedia.com
- *Isigny-Sainte-Mère.* Tél. : 02.31.51.33.33. www.isigny-ste-mere.com
- *Jugetsudo* by Maruyama Nori. 95, rue de Seine, 75006 Paris. Tél. : 01.46.33.94.40. www.jugetsudo.fr
- *Kathleen Hills.* www.kathleenhills.co.uk
- *Le Chasseur.* www.invicta.fr
- *Le Jardin de Lydie.* www.lejardindelydie.com
- *Mélanie Brument.* Tél. : 06.10.53.58.96. www.melaniebrument.canalblog.com
- *Parfum des Oliviers.* www.parfum-des-oliviers.com
- *Philips.* Tél. : 0.805.025.510. www.philips.com
- *Première Pression Provence.* Tél. : 01.48.78.86.51. www.ppp-olive.com
- *Weber.* Tél. : 0810.193.237.

EN PRATIQUE

- *Caravane Chambre.* 19, rue St-Nicolas, 75012 Paris. Tél. : 01.53.02.96.96.
- *Caravane Emporium.* 22, rue St-Nicolas, 75012 Paris. Tél. : 01.53.17.18.55.
- *Christiane Perrochon.* www.christianeperrochon.com
- *Isabelle de Margerie.* 50, rue J.-P.-Timbaud, 75011 Paris. Tél. : 01.40.40.75.87.
- *La Forge Subtile.* 11 rue de l'Odéon, 75006 Paris. Tél. : 01.40.51.09.30.
- *Muji.* www.muji.fr
- *The Conran Shop.* 117, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01.42.84.10.01.

PLATEAU DE FROMAGES ET ZOOM

- *Merci.* 111, bd Beaumarchais, 75003 Paris. Tél. : 01.42.77.78.93.

GOURMET

- *Atelier Garrigues.* www.garrigues-ceramiques.com
- *Christiane Perrochon.* www.christianeperrochon.com
- *Guy Degrenne.* Tél. : 01.40.06.01.93. www.guydegrenne.fr
- *Isabelle de Margerie.* 50, rue J.-P.-Timbaud, 75011 Paris. Tél. : 01.40.40.75.87.
- *The Conran Shop.* 117, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01.42.84.10.01.

CUISINE DE CHEF

- *Ecole de Cuisine Alain Ducasse.* 64, rue du Ranelagh, 75016 Paris. Tél. : 01.44.90.91.00. www.ecolecuisine-alainducasse.com.

EN CUISINE

- *Christiane Perrochon.* www.christianeperrochon.com
- *Tissus Moline.* 3, rue C.-Nodier, 75018 Paris. Tél. : 01.46.06.14.66.
- *Table Belle Lurette.* 5, rue du Marché-Popincourt, 75011 Paris. Tél. : 01.43.38.67.39.

DÉCO GOURMANDE

- *Alinea.* Tél. : 04.42.82.40.60. www.alinea.fr
- *Bleu Nature.* www.bleunature.com
- *Château d'Estoublon.* Route de Maussane, 13990 Fontvieille. www.estoublon.com
- *Domaine de Marie.* www.domainedemarie.co
- *Épicerie Lion.* www.epicerie-lion.fr
- *Fleux.* 39, rue Ste-Croix-de-la-Bretonnerie, 75004 Paris. Tél. : 01.42.78.27.20.
- *Joseph Joseph.* Tél. : 05.56.42.11.93. www.josephjoseph.com
- *Koët.* 8, rue P.-Sémard, 75009 Paris. Tél. : 06.14.37.64.96. www.koet.fr
- *LSA.* www.lsa-international.com
- *Nogent.* 11, rue Louis-André, BP1, 52340 Biesles. Tél. : 03.25.31.92.12.
- *Robin du Lac.* Tél. : 00.35.22.36.41.11. www.robindulac.com
- *Potiron.* Tél. : 01.60.04.58.70. www.potiron.com
- *Rouge du Rhin.* www.rougedurhin.com
- *Revol.* Tél. : 04.75.03.99.99.
- *Saveol.* www.saveol.com
- *Papstar.* www.papstar.de

LE HAUT DU PANIER

- *Boucherie de Yves-Marie le Bourdonnec.* 4, rue M.-Bokanowski, 92600 Asnières. Tél : 01.47.93.86.37.
- *La Maison de l'Aubrac.* 37, rue Marbeuf, 75008 Paris. Tél. : 01.43.59.05.14.
- *Le Sévero.* 8, rue des Plantes, 75014 Paris. Tél. : 01.45.40.40.91.

PORTRAIT

- *La Mère Brazier.* 12, rue Royale, 69001 Lyon. Tél. : 04.78.23.17.20.

VIGNOBLE

- *Domaine de la Louvetrie.* Les Brandières, 44690 La Haye-Fouassière. Tél. : 02.40.54.83.27.
- *Domaine de l'Écu,* La Bretonnière, 44430 Le Landreau. Tél. : 02.40.06.40.91.
- *Michel Brégeon.* Les Guisseaux, 44190 Gorges. Tél. : 02.40.06.93.19.
- *Domaine Bid'gi.* La Cornillère, 44690 La Haye-Fouassière. Tél. : 02.40.54.83.24.
- *Domaine Le Fay D'homme,* Les Coteaux, 44690 Monnières. Tél. : 02.40.54.62.06.
- *Domaine la Paonnerie,* 44150 Anetz. Tél. : 02.40.96.23.43.
- *Domaine de La Sénéchalière.* 44450 Saint-Julien-de-Concelles. Tél. : 02.40.06.24.30 ou 06.80.71.89.98.
- *Domaine les Hautes Noëlles.* La Haute Galerie, 44710 Saint-Léger-les-Vignes. Tél. : 02.40.31.53.49.

COCKTAIL

- *Bound,* au George V, 49 avenue George V, 75008 Paris. Tél. : 01.49.52.70.00.

NE MANQUEZ PAS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO
En kiosque le 9 juillet

NOS 64 RECETTES *simples et gourmandes*

ENTRÉES

Bigorneaux tout simples ..... p. 57
Bouillon anisé aux coques ..... p. 52
Couteaux au beurre d'algue ..... p. 50
Huîtres au poivre ..... p. 53
Moules farcies (fiche) ..... p. 137
Moules marinières ..... p. 54
Omelettes roulées à l'oseille et au speck (fiche) ..... p. 135
Œuf au plat aux champignons des bois truffe et jambon iberico (fiche) ..... p. 133
Poêlée de tellines à l'ail et au thym citron ..... p. 55
Salade bretonne ..... p. 41
Salade d'artichauts aux amandes de mer (fiche) ..... p. 135
V Salade de pois chiches aux courgettes et citrons grillés ..... p. 32
Soupe de poisson de Bodrum ..... p. 120
V Soupe froide de petits pois ..... p. 42
V Tartare de tomate et gariguette, copeaux d'asperge ..... p. 39
V Trois petites salades (fiche) ..... p. 131

VIANDES

Astet de Najac ..... p. 101
Côte de bœuf au beurre en cocotte ..... p. 88
Côte de bœuf cuite au four à basse température (fiche) ..... p. 137
Côte de bœuf marinée et cuite au sel (fiche) ..... p. 131
Filet de porc grillé et légumes sautés ..... p. 76
Lapin à la moutarde ..... p. 72
Salade Cæsar croquante ..... p. 34
Salade de bœuf orientale (fiche) ..... p. 131
Kebab d'aubergine au yaourt (fiche) ..... p. 137

POISSONS

Masala de crevettes ..... p. 64
Poêlée de berniques aux pommes de terre nouvelles ..... p. 56
Rougets au fenouil et tapenade en papillotte ..... p. 77
Suprêmes de volaille et homard ..... p. 94

LÉGUMES

V Gratin de semoule aux bananes plantain ..... p. 84
V Galettes de quinoa à la courgette ..... p. 109
V Pizza ricotta et légumes grillés ..... p. 82
V Ratatouille froide aux pruneaux ..... p. 83
V Salade de quinoa aux petits légumes ..... p. 111
V Tarte aux courgettes, feta et ricotta ..... p. 75

PÂTES ET RIZ

Linguine aux palourdes (fiche) ..... p. 135
V Salade de petites pâtes aux légumes verts ..... p. 31

DESSERTS

Choux à la crème et aux fraises ..... p. 44
Clafoutis aux cerises (fiche) ..... p. 133
Clafoutis aux fruits rouges ..... p. 103
Compote de rhubarbe au four ..... p. 68
Confiture de rhubarbe ..... p. 68
Cookies au quinoa ..... p. 111
Cookies aux cranberries (fiche) ..... p. 133
Crumble aux fruits ..... p. 96
Fouace aveyronnaise (fiche) ..... p. 133
Gâteau renversé à la rhubarbe et aux amandes ..... p. 70
Pain perdu du boulanger ..... p. 105
Pieds de chèvre ..... p. 115
Tarte à la rhubarbe ..... p. 67
Tarte légère aux gariguettes ..... p. 39
Tartelettes aux abricots, amandes et thym ..... p. 79
Trifle à la rhubarbe ..... p. 64

AUTRES

V Burger végétarien ..... p. 85
Club-sandwich au pâté Hénaff, chutney de figues et tomates séchées ..... p. 41
Ghee ..... p. 64
Lady Campari ..... p. 128
Mayo maison ..... p. 63
V Pain de maïs au cheddar ..... p. 81
V Palmitos salés ..... p. 28
V Parathas ..... p. 64
V Sandwich tout bio ..... p. 62
Sandwich trop bon ..... p. 63
Top BLT (fiche) ..... p. 131

SALADE DE QUINOA AUX PETITS LÉGUMES — POÊLÉE DE TELLINES À L'AIL

V : *Plat végétarien*

ENTRÉES

SAVEURS

TROIS PETITES SALADES

VIANDES

SAVEURS

SALADE DE BŒUF ORIENTALE

AUTRES

SAVEURS

TOP BLT

VIANDES

SAVEURS

CÔTE DE BŒUF MARINÉE ET CUITE AU SEL

SAVEURS N°176

SALADE DE BŒUF ORIENTALE

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 15-20 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 morceau de filet de bœuf de 600 g ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 botte de radis ■ 1 poignée de cresson ■ 2 oignons nouveaux ■ 1 petit concombre ■ Graines germées, pour servir (haricot mungo, alfafa, etc.)
Pour la sauce ■ 2 c. à soupe de mayonnaise ■ 1 c. à café de wasabi (en pâte) ■ Le jus d'1 citron vert ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 180°C. Salez et poivrez le filet de bœuf. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle allant au four et faites dorer le filet de bœuf 5 mn de chaque côté. Poursuivez la cuisson au four pendant 5-10 mn selon la cuisson désirée puis laissez reposer 5 mn dans le four éteint.

■ Pendant ce temps, retirez les fanes des radis. Coupez les radis et les concombres en rondelles très fines.

■ Émincez les oignons nouveaux. Lavez et séchez le mini-cresson. Mélangez toutes les crudités avec quelques graines germées.

■ Mélangez la mayonnaise et le wasabi, puis délayez avec le jus de citron. Ajoutez 1 c. à soupe d'eau si la sauce est trop épaisse.

■ Coupez le bœuf en tranches fines.

■ Dressez les crudités et les tranches de viande dans 4 assiettes. Servez avec la sauce au wasabi.

Notre conseil vin : un pinot noir d'Alsace.

Linge Caravane Chambre 19, assiettes Christiane Perrochon.

SAVEURS N°176

TROIS PETITES SALADES

PRÉPARATION : 20 MN. POUR 4 PERSONNES :

SALADE DE CAROTTES AU SÉSAME ■ 1 c. à soupe de sésame ■ 4 carottes ■ 3 brins de menthe ■ 3 brins de coriandre ■ Les jus d'1/2 orange et d'1/2 citron ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de gingembre frais râpé ■ Sel, poivre

SALADE D'AVOCAT À L'OIGNON ROUGE ■ 1 c. à soupe de graines de courge ■ 1 pincée de piment en poudre ■ 5 brins de coriandre ■ 1 oignon rouge ■ 2 avocats ■ Le jus d'1 citron ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

SALADE D'HERBES ET JEUNES POUSSES ■ 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès ■ 3 c. à s. d'huile de noisette ■ 150 g de jeunes pousses d'épinard et de roquette ■ Herbes au choix (menthe, aneth, cerfeuil, coriandre, ciboulette, basilic) ■ Sel, poivre

■ Salade de carottes au sésame. Faites dorer le sésame à sec dans une poêle antiadhésive, 3 mn. Réservez. Épluchez les carottes et râpez-les. Hachez la menthe et la coriandre. Ajoutez-les aux carottes. Versez, dans un bol, le jus des agrumes et l'huile d'olive. Ajoutez le gingembre frais râpé. Salez et poivrez. Versez sur la salade et mélangez. Saupoudrez de sésame doré.

■ Salade d'avocat aux oignons rouges. Faites griller 1 c. à soupe de graines de courge dans une poêle légèrement huilée avec un peu de sel et 1 pincée de piment en poudre. Hachez 5 brins de coriandre. Pelez 1 oignon rouge et coupez-le en fines rondelles. Coupez les avocats en deux. Retirez le noyau, pelez-les puis coupez-les en tranches fines. Arrosez-les de jus de citron. Ajoutez l'oignon rouge émincé, la coriandre, les graines de courge, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez délicatement. Servez sans attendre.

■ Salade d'herbes et de jeunes pousses. Mélangez dans un bol le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre. Mélangez dans un saladier les jeunes pousses et les herbes ciselées. Versez la vinaigrette sur la salade et tournez.

Serviette The Conran Shop, bol vert Martine Ménard chez La Forge Subtile, bols Isabelle de Margerie.

SAVEURS N°176

CÔE DE BŒUF MARINÉ ET CUITE AU SEL

PRÉPARATION : 5 MN. CUISSON : 24 MN + 10 MN DE REPOS. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 côte de bœuf de 1,2 kg ■ 500 g de gros sel de mer ■ 2 branches de romarin ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel fin, poivre
Ustensile ■ 1 plancha

■ Mettez la côte de bœuf dans un grand plat, ajoutez le romarin effeuillé, un peu de sel, du poivre et l'huile d'olive. Massez la viande avec les ingrédients et laissez reposer 5 mn.

■ Pendant ce temps, étalez le sel sur la plancha et faites chauffer au maximum.

■ Disposez la côte de bœuf sur le sel brûlant et laissez cuire 12 mn de chaque côté.

■ Laissez reposer la viande 10 mn avant de la découper et de la déguster par exemple avec une salade de pommes de terre tièdes à l'huile d'olive et au romarin.

Notre conseil vin : un côte-rôtie.

NOTA BENE. À défaut de plancha, vous pouvez également étaler le sel dans un grand plat et l'enfourner à 200°C.

SAVEURS N°176

TOP BLT

PRÉPARATION : 10 MN. CUISSON : 4 MN. POUR 1 SANDWICH :

■ 2 tranches épaisses de pain de mie frais ■ 5 tranches fines de bacon ■ 1 petite tomate ■ 2 feuilles de laitue (ou iceberg) lavées ■ Mayonnaise maison

■ Faites dorer les tranches de bacon dans une poêle bien chaude pendant 2 mn de chaque côté. Égouttez sur du papier absorbant.

■ Lavez et tranchez la tomate en rondelles.

■ Émincez grossièrement les feuilles de salade.

■ Découpez les bords du pain et toastez les tranches. Tartinez-les généreusement de mayonnaise,

■ Répartissez la moitié de la salade sur l'une des tranches, ajoutez les rondelles de tomate, le bacon et terminez avec le reste de salade. Refermez avec le deuxième morceau de pain et dégustez immédiatement.

DESSERTS

SAVEURS

COOKIES AUX CRANBERRIES

DESSERTS

SAVEURS

FOUACE AVEYRONNAISE

DESSERTS

SAVEURS

CLAFOUTIS AUX CERISES

ENTRÉES

SAVEURS

ŒUF AU PLAT AUX CHAMPIGNONS DES BOIS, TRUFFE ET JAMBON IBERICO

SAVEURS N°176

FOUACE AVEYRONNAISE

PRÉPARATION : 20 MN + 3 H 30 DE REPOS. CUISSON : 15 À 20 MN. POUR 1 FOUACE (4/5 PERSONNES) :

■ 500 g de farine ■ 20 g de levure de boulanger ■ 125 g de beurre fondu ■ 2 œufs ■ 80 g de sucre en poudre ■ 15 cl de lait tiède ■ Sel ■ Fleur d'oranger (facultatif)

■ Faites une fontaine avec la farine mélangée à la levure. Cassez les œufs au centre et incorporez-les en fouettant.

■ Ajoutez le sucre, le beurre fondu, le lait et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez énergiquement afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.

■ Laissez la pâte lever 2 h 30 à température ambiante.

■ Formez une grande couronne de pâte sur une grande plaque et laissez la pâte lever encore 1 heure.

■ Préchauffez le four à 200°C.

■ Enfournez la fouace 15 à 20 mn à 180°C. Elle doit être assez colorée.

■ Laissez-la tiédir et dégustez.

SAVEURS N°176

COOKIES AUX CRANBERRIES

PRÉPARATION : 5 MN. CUISSON : 12 MN. POUR 25 COOKIES ENV. :

■ 180 g de farine de blé ■ 1 c. à café de levure chimique ■ 1/2 c. à café de sel ■ 170 g de beurre ramolli ■ 200 g de sucre roux ■ 1 œuf ■ 12,5 cl de miel liquide ■ 220 g de flocons d'avoine ■ 80 g de noix de coco râpée ■ 60 g de cranberries séchées (canneberges) ■ 50 g de noix de pécan

■ Préchauffez le four à 180°C. Recouvrez la plaque de papier sulfurisé.

■ Versez la farine, la levure et le sel dans un saladier.

■ Dans un autre bol, fouettez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et crémeux. Ajoutez l'œuf et le miel tout en fouettant pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez alors les flocons d'avoine, la noix de coco, les cranberries et les noix de pécan.

■ Déposez des petits tas de pâte de la valeur d'une cuillerée à soupe sur la plaque du four, en les espaçant de 5 cm environ.

■ Enfournez pour 12 mn de cuisson.

Assiette Fleux, coupelle Alinea.

SAVEURS N°176

ŒUF AU PLAT AUX CHAMPIGNONS DES BOIS, TRUFFE ET JAMBON IBERICO

PRÉPARATION : 10 MN. CUISSON : 15 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 4 œufs extra frais ■ 360 g de champignons des bois (chanterelles, girolles, etc.) ■ 20 copeaux de jambon iberico ■ 20 lamelles de truffe noire ■ 8 c. à soupe de jus de veau ■ 1 c. à café d'échalote ciselée ■ 1 c. à café de cerfeuil ciselé ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 15 g de beurre ■ Sel, poivre, fleur de sel

■ Démarrez la cuisson des œufs au plat à feu doux.

■ Pendant ce temps, poêlez les champignons avec l'huile d'olive et le beurre, assaisonnez. Ajoutez à la préparation l'échalote et le cerfeuil ciselés.

■ Dressez en couronne et nappez de jus de veau chauffé et émulsionné. Déposez l'œuf au centre.

■ Finissez le dressage de l'assiette en intercalant les copeaux de jambon et les lamelles de truffe sur les champignons.

Notre conseil vin : un bergerac rouge.

Une recette de Mathieu Viannay, La Mère Brazier, Lyon.

SAVEURS N°176

CLAFOUTIS AUX CERISES

PRÉPARATION : 10 MN. CUISSON : 35 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 600 g de cerises ■ 4 œufs ■ 120 g de sucre roux + 4 c. à soupe pour le moule et les fruits ■ 120 g de farine ■ 30 cl de lait ■ 30 g de beurre salé pour le moule ■ Sucre glace pour le service

■ Préchauffez le four à 210°C. Beurrez un plat à gratin, saupoudrez-le de 2 c. à soupe de sucre.

■ Lavez les cerises, équeutez-les et égouttez-les bien.

■ Disposez-les dans le plat et saupoudrez-les de 2 c. à s. de sucre roux.

■ Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre, ajoutez la farine en pluie, remuez. Versez le lait tout doucement. Mélangez bien la préparation.

■ Versez la pâte obtenue sur les cerises et enfournez 35 mn.

■ Laissez le clafoutis refroidir avant de le déguster.

Notre conseil vin : un cerdon-du-bugey.

Nota bene. Vous pouvez ajouter 1 c. à soupe d'eau de rose à la préparation pour une touche d'originalité.

PÂTES ET RIZ

SAVEURS

LINGUINE AUX PALOURDES

ENTRÉES

SAVEURS

SALADE D'ARTICHAUTS AUX AMANDES DE MER

ENTRÉES

SAVEURS

OMELETTES ROULÉES À L'OSEILLE ET AU SPECK

RELIURES SAVEURS

EN EXCLUSIVITÉ

Un objet pratique et élégant pour ranger tous les numéros de l'année !

COMMANDEZ SANS TARDER VOS RELIURES

Chaque reliure peut contenir jusqu'à 10 numéros.

SAVEURS N°176

SALADE D'ARTICHAUTS AUX AMANDES DE MER

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 35 MN. POUR 4 PERSONNES :

1,6 kg d'amandes de mer ■ 2 bouquets d'artichauts poivrade ■ Le jus d'1 citron + 1/2 citron ■ 100 g de pousses d'épinard ■ 200 g de tomates cerise en grappes ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive fruitée ■ 1 oignon ■ 10 cl de vin blanc sec ■ Sel, poivre

■ Préparez les artichauts : coupez la tige à 3 cm du cœur et retirez les feuilles épaisses. Coupez ensuite au ras du cœur, puis tournez les artichauts avec un petit couteau afin de les égaliser. Coupez-les en deux et frottez-les avec le demi-citron pour qu'ils ne noircissent pas.

■ Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faites y revenir les demi-cœurs d'artichaut. Lorsqu'ils commencent à dorer, ajoutez un fond d'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson, 10 à 15 mn, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits mais encore fermes.

■ Préchauffez le four à 180°C. Rincez les tomates cerise, essuyez-les et placez-les dans un plat allant au four. Arrosez-les avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et enfournez pour 15 mn environ. Lavez les pousses d'épinard puis égouttez-les.

■ Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, mélangez le reste d'huile d'olive avec le jus de citron, salez, poivrez, ajoutez une pincée de piment d'Espelette.

■ Épluchez l'oignon et ciselez-le. Rincez les amandes sous l'eau courante. Placez-les dans une grande casserole avec les oignons émincés et le vin blanc et laissez-les 3 mn à couvert. Retournez-les et laissez-les s'ouvrir doucement. Retirez le haut des coquilles et laissez la chair dans l'autre partie de la coquille.

■ Dressez les assiettes avec les cœurs d'artichaut poivrade, les tomates cerise tièdes, les amandes, ajoutez les pousses d'épinard et arrosez avec la vinaigrette au citron, salez, poivrez et dégustez tiède.

Notre conseil vin : un quincy.

Assiette Atelier Garrigues.

SAVEURS N°176

LINGUINE AUX PALOURDES

PRÉPARATION : 10 MN. CUISSON : 20 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 kg de palourdes ■ 20 cl de vin blanc ■ 400 g de linguine ■ 20 cl de crème liquide ■ 1 bouquet de ciboulette ciselée ■ 2 petites échalotes ■ Sel, poivre

■ Lavez les palourdes à grande eau puis rincez-les à nouveau avec une eau enrichie de gros sel.

■ Ciselez finement les échalotes. Dans une grande casserole, placez à feu vif les échalotes avec le vin et les palourdes puis laissez les coquillages s'ouvrir à couvert.

■ Réservez alors les palourdes et récupérez le jus de cuisson. Faites-le réduire de moitié dans une casserole et ajoutez la crème liquide, salez légèrement, poivrez et faites réduire à nouveau 3 mn.

■ Pendant ce temps, faites cuire les linguine, 8 mn, dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis ajoutez-les dans la casserole avec la sauce à la crème, et ajoutez enfin les palourdes.

■ Mélangez bien le tout et servez bien chaud, rectifiez l'assaisonnement et parsemez de ciboulette ciselée au moment de servir.

Notre conseil vin : un blanc de Corse.

BON DE COMMANDE RELIURES SAVEURS

Bulletin à renvoyer, accompagné de votre règlement par chèque ou complété de votre numéro de carte bancaire, sous enveloppe affranchie à : Saveurs, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

▶ J'indique mes coordonnées ☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Ville : .....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

▶ Je coche mon choix

		Prix	Frais d'envoi* France métropolitaine	Prix total TTC
☐	1 RELIURE	15 €	4,75 €	19,75 €
☐	2 RELIURES	28 €	9,50 €	37,50 €
☐	3 RELIURES**	40 €	14,25 €	54,25 €

DÉLAI DE LIVRAISON : 8 SEMAINES.
* Dom-Tom et étranger, frais d'envoi sur demande au 03.88.66.86.11.

**Au-delà de 3 exemplaires, le coût de la reliure s'élève à 11€.

▶ J'indique mon mode de règlement

☐ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "EHBM"

☐ Par CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_|/|_|_|

Indiquez ici les 3 derniers numéros qui figurent au dos de votre carte |_|_|_|

▶ J'indique le montant total de ma commande

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre demande et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées qui, sauf opposition de votre part, pourront être cédées à des organismes extérieurs (loi du 06-01-1978). Saveurs. 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

SAVEURS N°176

OMELETTES ROULÉES À L'OSEILLE ET AU SPECK

PRÉPARATION : 10 MN. CUISSON : 5 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 6 œufs ■ 1 botte d'oseille ■ Quelques pincées de piment d'Espelette ■ 12 tranches de speck ■ 2 c. à s. d'huile ■ Sel et poivre

■ Battez les œufs avec le piment d'Espelette, le sel et le poivre

■ Coupez l'oseille en lanières et ajoutez-les aux œufs.

■ Huilez une poêle antiadhésive et chauffez à feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez une petite louche d'œufs battus comme pour une crêpe.

■ Laissez cuire 1 à 2 mn, puis retournez-la délicatement et poursuivez la cuisson quelques secondes.

■ Réservez sur une assiette et recommencez l'opération.

■ Coupez les tranches de speck en deux dans la longueur.

■ Coupez les omelettes en deux, roulez chaque moitié, puis enveloppez-la d'une lanière de jambon.

■ Servez tiède avec une salade de mesclun et d'oseille.

Notre conseil vin : un anjou rouge.

ENTRÉES

SAVEURS

MOULES FARCIES

VIANDES

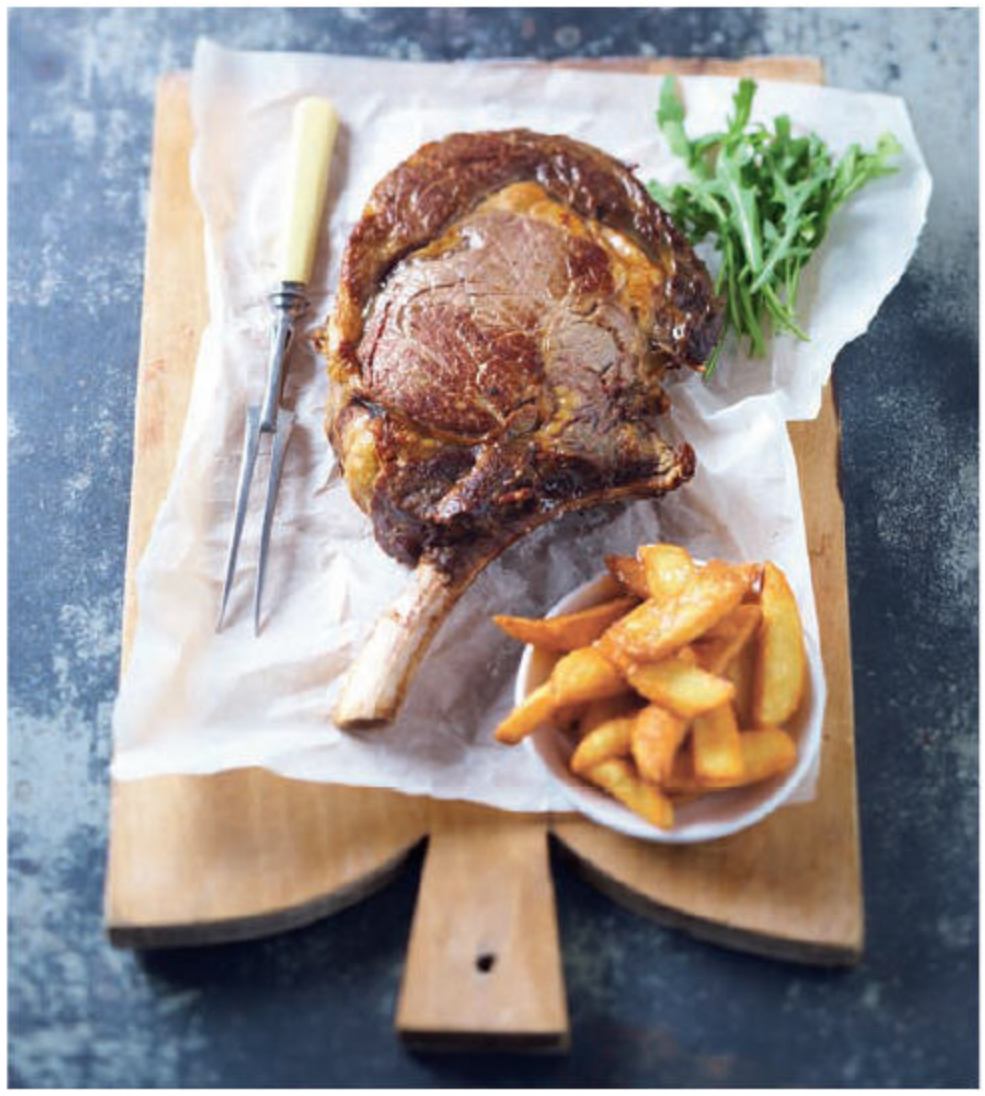
SAVEURS

KEBAB D'AUBERGINE AU YAOURT

VIANDES

SAVEURS

CÔTE DE BŒUF CUITE AU FOUR À BASSE TEMPÉRATURE



OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

1 AN

8 NUMÉROS

+

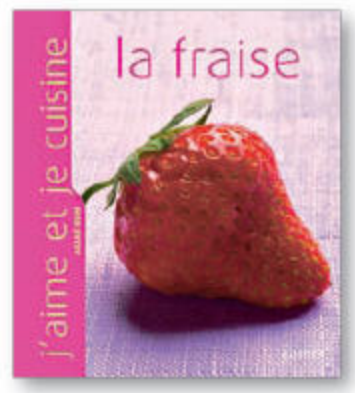
1 HORS-SÉRIE SPÉCIAL FÊTES

+

RECEVEZ EN CADEAU LE LIVRE :

J'aime et je cuisine la fraise

Premier fruit du printemps et pleine de vitamines, la fraise annonce les beaux jours. Découvrez 30 recettes gourmandes pour la cuisiner, des plus classiques aux plus originales et de nombreux conseils : ses atouts-santé, comment la choisir, la conserver et les différentes variétés existantes... *Prix public constaté : 8,50 €.*



Pour les lecteurs de Saveurs

4,70€ seulement

au lieu de 5,86 € (soit près de 20% d'économie)

SAVEURS N°176

KEBAB D'AUBERGINE AU YAOURT

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 50 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 4 aubergines rondes assez grosses ■ 4 grosses tomates ■ 10 piments doux verts ■ 20 cl d'huile d'olive ■ 6 petites gousses d'ail ■ 500 g de viande hachée (agneau ou bœuf ou les deux mélangés selon votre goût) ■ 1 c. à soupe de poivre noir ■ 1 grosse pincée de cumin en poudre ■ 1 grosse pincée de piment rouge en poudre ■ 1 grosse pincée de sel ■ 400 g de yaourt

■ Placez les aubergines entières avec leur peau à même le gaz (si vous n'avez pas de gaz, placez-les sous le gril du four, mais c'est moins bon). Tournez les aubergines régulièrement pendant environ 30 mn.

■ Lorsque les aubergines sont très cuites (noires à l'extérieur et molles à l'intérieur), laissez-les refroidir. Enlevez le pédoncule. Coupez les aubergines en deux. Prélevez la pulpe à l'aide d'une cuillère à soupe. Placez-la dans un moule un peu profond. Écrasez grossièrement avec une cuillère. Écrasez une gousse d'ail et répartissez-la sur la purée d'aubergine. Ajoutez le yaourt.

■ Pelez les tomates après les avoir plongées 5 secondes dans l'eau bouillante. Préparez un coulis avec la chair.

■ Dans une sauteuse, versez 10 cl d'huile d'olive. Coupez 1 piment en rondelles. Pelez 5 gousses d'ail (cassez-les sans les écraser). Faites revenir les rondelles de piment avec les gousses d'ail pendant quelques minutes. Ajoutez le coulis de tomate et laissez cuire pendant une dizaine de minutes à feu vif.

■ Dans une autre poêle, versez le reste d'huile d'olive. Formez grossièrement de petites boulettes de viande. Placez-les au fur et à mesure dans l'huile chaude. Faites-les cuire.

■ Versez le tout (viande et huile + jus de cuisson) sur le yaourt à la purée d'aubergine. Ajoutez enfin le contenu de la sauteuse à base de coulis de tomate. Faites revenir le reste des piments doux entiers dans la poêle ayant contenu la viande, pendant 2 mn. Disposez-les sur la tomate. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un rosé corse.

SAVEURS N°176

MOULES FARCIES

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 1 H. POUR 4/6 PERSONNES :

■ 1 litre de moules ■ 4 petits verres de riz rond ■ 10 cl à soupe d'huile d'olive ■ 1 citron ■ 4 c. à café de poivre noir ■ 1 grosse pincée de sel

■ Cuisez le riz dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez, salez, poivrez. Ajoutez l'huile d'olive.

■ Nettoyez les moules. Plongez-les 1 mn dans un fond d'eau bouillante pour qu'elles s'entrouvrent.

■ Sortez-les aussitôt. Disposez une petite quantité de riz dans la coquille. Refermez la moule. Procédez ainsi avec toutes les moules.

■ Placez-les dans une cocotte. Ajoutez un petit fond d'eau et faites cuire doucement pendant environ 45 mn.

■ Laissez refroidir et servez avec des quartiers de citron.

Notre conseil vin : un sancerre blanc.

Oui, je m'abonne à SAVEURS, le magazine de l'art de vivre gourmand

À retourner avec votre règlement sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS EHBM - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 ILLKIRCH Cedex

❑ **OUI,** je profite de mon offre exceptionnelle
(8 numéros avec 1 hors-série spécial fêtes + mon cadeau)
au prix de **42,30 € seulement.**
Soit une économie de près de 20 % (cadeau inclus) !

Nom .....
Prénom .....
Adresse .....
.....
Ville ..... Code postal
Téléphone.....
E-mail .....

Je joins mon règlement :
❑ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de « **SAV/EHBM** »
❑ Par carte bancaire (portant le logo CB) Expire fin :

Notez ici les 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte bancaire :
Signature obligatoire :

SAV 176FR

Offre valable jusqu'au 12-07-2010, réservée à la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent mais de valeur équivalente.

SAVEURS N°176

CÔTE DE BŒUF CUITE AU FOUR À BASSE TEMPÉRATURE

PRÉPARATION : 5 MN + 10 MN DE REPOS. CUISSON : 40 MN. POUR 4/6 PERSONNES :

■ 1 côte de bœuf de 1,2 kg ■ Sel, poivre

■ Salez et poivrez la côte de bœuf.

■ Chauffez une grande poêle. Saisissez la côte sans matière grasse dans la poêle brûlante, laissez colorer 1 mn de chaque côté. Déposez la côte de bœuf sans la piquer dans un grand plat et enfournez-la pour 40 mn, à 90°C.

■ Sortez la côte et laissez-la reposer 10 mn à température ambiante avant de la déguster, avec une salade de roquette et des frites maison.

Notre conseil vin : un aloxe-corton.

Cassegrain

Ebooks-LAND.net

SUBLIME RATATOUILLE À LA PROVENÇALE

ET SON FILET D'HUILE D'OLIVE.

CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.

www.cassegrain.com

DUFRESNE/CORBASSIÈRE/LETT - Suggestion de présentation

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

IMPRESSION ECORESPONSABLE SCARLETT

Ebooks-LAND.net

Bonne Maman®

C'est toi que j'aime tant

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. www.mangerbouger.fr